

Activité physique et santé: Recommandations en images

L'exercice physique peut être facilement intégré à la vie quotidienne. Exemples: jardiner, marcher d'un pas rapide, aller au travail à vélo. Les recommandations de hepa.ch sont désormais disponibles sous forme de vidéos.

Les hommes et les femmes en âge de travailler devraient pratiquer au moins 2½ heures d'activité physique par semaine sous forme d'activités quotidiennes ou de sport d'intensité moyenne au moins, ou 1¼ heure de sport ou d'activité physique d'intensité élevée.

Priorité à l'entraînement de la force et de l'équilibre

Pour les aînés, une activité physique régulière est particulièrement importante car elle a aussi un effet positif sur la qualité de vie et permet d'éviter, ou en tout cas de retarder, la perte d'autonomie et la dépendance. Ils devraient pratiquer au moins 2½ heures d'activité physique par semaine sous la forme d'activités quotidiennes ou de sport d'intensité moyenne au moins, ou 1¼ heure de sport ou d'activité physique d'intensité élevée.

Plus connu sous le nom de hepa.ch, le Réseau suisse Santé et activité physique regroupe des organisations, des institutions et des entreprises qui se sont donné pour tâche de promouvoir la santé par le biais de l'activité physique et du sport. Le sigle «hepa» vient de l'anglais Health Enhancing Physical Activity.

→ [Plus d'informations sur les recommandations](#)

Source: [Réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO