Bougez !

Faites au moins 1 heure d'activité physique chaque jour

Moins d'un an :	≥30 minutes sur le ventre par jour
1 à 4 ans :	≥180 minutes d'activité par jour
5 à 17 ans :	≥60 minutes d'activité par jour
18 ans et plus :	≥150 minutes d'activité par semaine

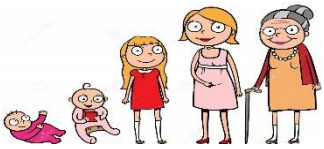
Favorise une meilleure santé en réduisant les risques d'hypertension artérielle, de maladies cardiaques, d'accidents vasculaires cérébraux, de diabète de type II, d'ostéoporose ainsi que certains cancers.

Aide à se sentir bien. Améliore la santé mentale, le mieux-être, l'estime de soi et la confiance.

Renforce les muscles et les os, réduit les risques de blessures et aide au développement de la motricité.

Améliore la concentration et la productivité. Réduit le stress.

Améliore et maintient la mobilité.



Favorise la croissance et le développement.

Trucs pour être plus actif

- Trouvez des activités que vous aimez.
- Faites de l'activité physique avec vos amis et votre famille.
- Choisissez des jouets et des jeux qui favorisent l'activité physique (balles, cerceaux, corde à sauter, etc.).
- Augmenter graduellement votre niveau d'activité physique.
- Planifiez des activités chaque jour.
- Limitez le temps passé devant les écrans.
- Prenez les escaliers.

Activités gratuites et amusantes

- Faites une promenade en famille
- Jouez avec votre animal de compagnie
- Faites du vélo
- Faites une randonnée dans la nature
- Faites jouer de la musique et dansez
- Jouez à la « tag »
- Sautez à la corde
- Pratiquez votre sport préféré
- Faites un ange de neige

Move more!

At least 1 hour of physical activity every day

Less than 1 year old:	≥30 minutes tummy time per day
1-4 years old:	≥180 minutes per day
5-17 years old:	≥60 minutes per day
18+ years old:	≥150 minutes per week

Supports better health: Reduces the risks of heart disease, stroke, high blood pressure, type II diabetes, osteoporosis, and certain types of cancer.

Helps you feel better: Improves mental health, self-esteem, well-being, and confidence.

Strengthens muscles and bones, reduces risk of injury, and improves motor skills development.

Improves concentration and productivity. Reduces stress.

Improves and maintains mobility.

Helps with growth and development.

Tips to Keep You Moving

- Keep physical activity fun.
- Be active with your friends and family.
- Choose toys and games that promote physical activity (ex: balls, hula hoops, jump rope, etc.).
- Make gradual changes to increase your level of physical activity.
- Incorporate physical activity in your daily routine.
- Limit recreational screen time.
- Take the stairs.

Free and Fun Activities

- Take a walk with your family
- Play with your pet
- Ride a bike
- Go on a nature hike
- Turn on music and dance
- Play tag
- Jump rope
- Play your favorite sport
- Make snow angels