**Soyez actif! Guide sur l’activité physique et les loisirs à l’intention des adultes**

L’activité physique est essentielle pour vivre en santé. L’activité physique joue un rôle important dans la santé, le bien-être et la qualité de vie des Canadiens. Les gens actifs vivent plus longtemps et vivent sainement. Une activité physique accrue offre des bienfaits supérieurs pour la santé et peut améliorer la forme physique, la force et la santé mentale (moral et estime de soi).

**Pratiquer une activité physique pendant au moins 150 minutes par semaine peut réduire le risque de :**

* Décès prématuré
* Maladie cardiaque
* ACV
* Hypertension
* Certains types de cancer
* Diabète de type 2
* Ostéoporose
* Surplus de poids et obésité

**Le coup d’envoi**

Trouver la motivation pour faire de l’activité physique n’est pas toujours facile. Choisissez une activité que vous aimez pratiquer telle que la marche, la natation, le vélo en tandem, le boulingrin, le curling, le ski, le patinage ou le goalball.

**Trucs pour vous faire bouger**

* Choisissez une activité que vous aimez, telle que la natation ou le vélo.
* Comptez les minutes; augmentez la durée de votre activité physique de 10 minutes à la fois
* Profitez de l’activité physique pour socialiser : cherchez une activité ou des cours de groupe dans votre municipalité ou faites de l’activité avec votre famille ou vos amis.
* Marchez chaque fois que vous en avez l’occasion.
* Prenez l’escalier au lieu de l’ascenseur, si possible.

**Activités quotidiennes faciles pour se mettre en forme :**

* Faites une marche tous les jours.
* Marchez au lieu de prendre un taxi, l’autobus ou le métro.
* Prenez l’escalier au lieu de l’escalier mobile ou l’ascenseur.
* Faites du ménage : changez les draps, époussetez, lavez les planchers et la salle de bain – ce sont de bons exercices.
* Jardinez.
* Faites de l’exercice avec un partenaire ou un ami.
* Pratiquez les circuits que vous a appris votre instructeur de mobilité et orientation.
* Dansez chez vous au son de la musique.
* Jouez à des jeux actifs avec vos enfants.
* Parcourez les couloirs de votre édifice d’habitation.
* Mémorisez de courts circuits dans votre quartier et parcourez-les quelques fois par jour.

**Renseignez-vous sur d’autres moyens d’être actif!**

**Sports aveugles Canada**

Téléphone : 1-877-604-0480

Courriel : [info@canadianblinsports.ca](mailto:info@canadianblinsports.ca)