



MANGER *et* BOUGER



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la santé



Une alimentation équilibrée et une activité physique régulière sont les atouts fondamentaux pour une bonne santé. Ces messages clefs sont les piliers de la stratégie « Gesond iessen, Méi bewegen » initiée en 2006, portée par les ministères de la Santé, du Sport, de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse, et de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région.

Manger équilibré et bouger au quotidien peuvent ralentir, voire prévenir l'apparition et l'évolution d'une série de maladies chroniques comme le diabète, l'ostéoporose, les maladies cardio-vasculaires ainsi que certaines formes de cancer. Bouger au quotidien et surveiller son alimentation préviennent les prises de poids, aident à retrouver son poids de forme, contribuent à la santé et au bien-être. Il n'y pas d'âge pour se nourrir sainement et pour bouger régulièrement. Jeune ou plus âgé, chacun tire profit de bonnes habitudes alimentaires et d'une activité physique au quotidien. Adhérez, vous aussi, sans tarder.

En adoptant des modes de vie sains, vous investissez dans votre santé d'aujourd'hui et de demain !

Nous espérons que cette brochure vous aidera à adopter les bons réflexes pour manger mieux et bouger plus !

Bonne lecture !



Lydia Mutsch
Ministre de la Santé

SOMMAIRE

MANGER

4

Les boissons

Buvez au moins 1,5 litre d'eau par jour

6

Les fruits et légumes

Consommez 5 portions de fruits et/ou légumes par jour

10

Les matières grasses

Préférez les graisses végétales aux graisses animales.

12

Le sucre

Pour le plaisir, mais pas au quotidien

12

Le sel

Le sel, toujours avec modération, mais préférez le sel iodé

22

Cuisiner moins cher

24

Les extras

26

Bouger au quotidien

BOUGER

6

Les féculents

Une portion de féculent à chaque repas principal

8

Les viandes volailles - poissons œufs-tofu et dérivés

Variez vos menus, alternez entre les différentes sources de protéines et préférez des modes de préparation maigre

9

Le lait et les produits laitiers

3 portions de laitages par jour

15

Le rythme des repas

17

Les différents modes alimentaires

18

L'étiquetage nutritionnel

Il n'existe pas de denrée alimentaire miracle! Ne vous laissez pas influencer par les publicités

27

Enfants et adolescents de 5 à 17 ans

28

Jeunes et adultes de 18 à 64 ans

29

Personnes âgées de 65 ans et plus

MANGER

EST UN BESOIN VITAL

Une alimentation alliant équilibre et plaisir est une composante vitale d'un mode de vie sain. Elle fournit à l'organisme l'énergie et les substances nutritives et protectrices indispensables, influence le bien-être physique et mental. Les repas sont des moments de détente, de plaisir et d'échange entre membres de famille ou amis. Être en bonne santé, c'est également être actif, c'est intégrer l'activité physique à la vie de tous les jours en bougeant au quotidien.



BUVEZ
AU MOINS
1,5 LITRE
D'EAU
PAR JOUR

LES FAMILLES ALIMENTAIRES

Les boissons

La boisson de base reste l'eau, qu'il s'agisse de l'eau du robinet, de source, minérale ou gazeuse. Les boissons, comme les infusions et tisanes, sont également une alternative. Le café et le thé (noir et vert), bien que dépourvus de calories, sont des excitants, donc leur consommation sera modérée.

Les boissons caloriques telles que le lait, les jus ou limonades ne sont pas considérées comme boissons, mais comme sources de nutriments, d'énergie.

L'adulte devrait boire au quotidien au moins 1,5 litre d'eau. Chez les enfants de moins de 11 ans, un apport quotidien de 0,5 à 1 litre est recommandé. Cependant en situation de chaleur ou lors de périodes de fièvre ou de diarrhées, les besoins en liquide sont augmentés tant chez l'enfant que chez l'adulte.



Les fruits et légumes

Les fruits et légumes sont riches en vitamines, sels minéraux et fibres alimentaires. Riches en eau et relativement pauvres en calories, ils constituent la base de notre alimentation et accompagnent chaque repas.

Vous pouvez les consommer crus, cuits, frais, surgelés ou en conserves. Préférez les fruits et légumes de saison.

**CONSOMMEZ
5 PORTIONS DE
FRUITS ET/OU
LÉGUMES
PAR JOUR**

Une portion représente une main, comme par exemple une pomme, une poire, une orange, une pêche, une tomate, ou bien deux mains pleines de salade, de tomates cerises, de fraises, de framboises, de raisins...

Les féculents

Les féculents apportent de l'amidon, principale source d'énergie pour notre organisme. Elle est utilisée par tous les organes, le système nerveux, la musculature, et permet en plus d'équilibrer la glycémie (concentration de sucre dans le sang). Les pommes de terre, les pâtes, le riz, les céréales et autres produits céréaliers, comme par exemple le pain, appartiennent à cette famille. Les pâtisseries et viennoiseries n'en font pas partie, car elles contiennent trop de sucre. Choisissez non raffinés, les produits céréaliers sont également une source intéressante de fibres, de sels minéraux et de vitamines B.



UNE PORTION
DE FÉCULENT
À CHAQUE
REPAS PRINCIPAL



Les viandes-volailles-poissons-œufs-tofu et dérivés

Ces aliments sont sources de protéines et certains apportent également de la vitamine B12 (cobalamine).

Les protéines sont des molécules indispensables au bon fonctionnement du corps humain. Leur rôle est multiple et ne se limite pas au développement des muscles.

La vitamine B12 est essentielle au bon fonctionnement du cerveau, du système nerveux et intervient dans la formation du sang. On ne retrouve la vitamine B12 que dans les aliments d'origine animale.

**VARIÉZ
VOS MENUS,
ALTERNEZ ENTRE
LES DIFFÉRENTES
SOURCES DE
PROTÉINES ET
PRÉFÉREZ DES
MODES DE
PRÉPARATION
MAIGRE (EXEMPLE :
FOUR, GRILL,
VAPEUR,
PAPILLOTE...)**

Les viandes sont également riches en fer. Préférez les morceaux maigres aux morceaux gras et limitez les charcuteries. La graisse de la viande est riche en acides gras saturés et en cholestérol dont la consommation excessive influence le risque cardio-vasculaire.

Le poisson fournit des protéines, de l'iode et des acides gras oméga-3. L'iode intervient directement sur le métabolisme de la thyroïde et les acides gras oméga-3 ont des propriétés cardio-protectrices. On retrouve ces acides gras avant tout dans les poissons gras (ex. thon, saumon, sardines, maquereaux). Vous pouvez les choisir frais, surgelés ou en conserve.



**3 PORTIONS
DE LAITAGES
PAR JOUR**

Les œufs, riches en protéines de très bonne biodisponibilité, apportent également des vitamines B, surtout vitamines B12 et B9 (acide folique).

Le tofu, le seitan et le quorn sont des sources intéressantes de protéines végétales. Ces aliments sont cependant dépourvus de vitamines B12 et leur fer est moins bien absorbé que le fer d'origine animale. Ils constituent une bonne alternative à la viande.

Le lait et les produits laitiers

Le lait et les produits laitiers apportent des protéines et sont une excellente source de calcium et de vitamine D, importants pour renforcer notre capital osseux. Choisissez demi-écrémés, les laitages sont moins caloriques et plus pauvres en cholestérol que les produits entiers. Les crèmes desserts, bien que fabriquées à base de lait sont surtout source de sucre et ne font pas partie des laitages.

Une portion représente 200 ml de lait, ou 1 petit pot (125 g) de yaourt ou 1 tranche de fromage dur ou 1/8 d'un fromage type camembert.

Les matières grasses

Les graisses alimentaires peuvent être classées en 2 groupes: les graisses cachées et les graisses ajoutées. Les premières se retrouvent surtout dans les viandes grasses, les sauces, les pâtisseries et desserts. Préférez les graisses végétales aux graisses animales.

En choisissant des viandes maigres et en surveillant le taux en matières grasses des produits laitiers, vous pouvez déjà réduire la quantité de graisses animales de votre alimentation. Les huiles, et surtout l'huile d'olive et l'huile de colza, ont l'avantage d'avoir des propriétés cardio-protectrices. Les fruits à coque (noix, noisettes,...) sont également riches en acides gras végétaux, et trouvent leur place dans une alimentation équilibrée.

A conceptual illustration where a person's upper body is replaced by a glass pitcher pouring golden oil into a frying pan. The person's legs and feet are visible, standing on a green background. The text 'PRÉFÉREZ LES GRAISSES VÉGÉTALES AUX GRAISSES ANIMALES' is written in white capital letters on the green background.

PRÉFÉREZ
LES GRAISSES
VÉGÉTALES
AUX GRAISSES
ANIMALES



Le sucre

POUR LE
PLAISIR, MAIS
PAS AU
QUOTIDIEN

Le sucre est le seul aliment dont notre corps pourrait se priver, hormis pour son goût qui nous procure du plaisir. Ainsi les aliments riches en sucre, comme les limonades, sucreries, pâtisseries, desserts ou viennoiseries sont considérés comme des extras et leur consommation est à surveiller.

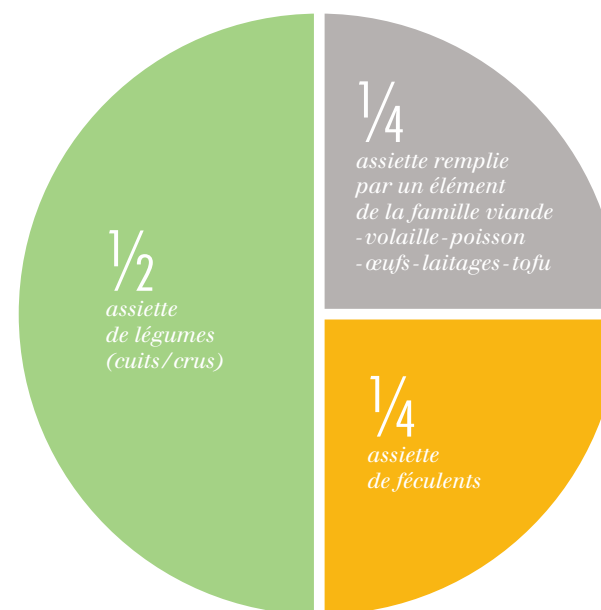
Le sel

LE SEL AVEC
MODÉRATION,
MAIS TOUJOURS
DU SEL IODÉ

Une consommation excessive de sel augmente la tension artérielle. Pour combler les besoins en sel de l'organisme, le sel contenu naturellement dans les aliments suffit. Apprenez à manger moins salé, en éliminant la salière à table et en surveillant la quantité de sel des eaux de cuisson (1 cuillère à café de sel pour 1 litre d'eau). Préférez les épices et condiments. Pour les produits prêts à la consommation, lisez attentivement les étiquettes ; ces produits peuvent être très riches en sel.



L'ASSIETTE OPTIMALE



LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE



- Extras
- Matières grasses
- Laitages / Viandes-volailles-poissons-œufs-tofu
- Féculents
- Fruits / légumes
- Eau

Référence : Ministère de la Santé Luxembourg

La pyramide est un outil pour représenter l'équilibre alimentaire. Son principe est simple. Plus on monte dans la pyramide, plus petites et moins fréquentes deviennent les portions. La base de notre alimentation est l'eau. Les extras, consommés rarement et en petite quantité, sont par exemple les sucreries.

Rappelez-vous que l'équilibre alimentaire ne se fait pas sur un repas, mais sur toute une journée, voire même sur plusieurs jours.

Le rythme des repas

Les repas rythment notre journée et donnent à notre organisme des repères qui nous aident à mieux réguler nos prises alimentaires. Sauter un repas peut mener notre corps à se rattraper au repas suivant. Il aura ainsi davantage tendance à créer des réserves en vue d'une éventuelle « famine ».

Le temps qu'on consacre au repas a aussi son importance. Notre cerveau a en effet besoin d'une dizaine de minutes avant de s'apercevoir que nous sommes en train de manger. Par conséquent, quelqu'un qui mange rapidement, risque d'avaler une double portion avant de ressentir la satiété.





LES DIFFÉRENTS MODES ALIMENTAIRES

L'alimentation «omnivore»

En latin «omni» signifie «tout», et «vorare», «manger». Donc avoir une alimentation de type omnivore, c'est manger de tout en fonction des saisons, des disponibilités et des goûts individuels. L'omnivore mange à la fois des aliments d'origine végétale et d'origine animale. Bien équilibré, ce mode alimentaire couvre tous les besoins de l'organisme.

L'alimentation végétarienne

L'alimentation végétarienne peut être de type lacto-ovo-végétarienne ou de type lacto-végétarienne. Les personnes adoptant une alimentation lacto-ovo-végétarienne excluent de leur alimentation tout type de viandes et de poissons/mollusques/crustacés, mais continuent à manger à côté des végétaux du lait, des produits laitiers et des œufs. L'alimentation lacto-végétarienne exclut en plus les œufs. Globalement une alimentation végétarienne bien équilibrée par rapport aux sources de protéines est une alimentation saine qui couvre tous les besoins physiologiques du corps.

IL N'EXISTE PAS
DE DENRÉE
ALIMENTAIRE
MIRACLE!
NE VOUS LAISSEZ
PAS INFLUENCER
PAR LES
PUBLICITÉS



L'alimentation végétalienne (végétal)

L'alimentation végétalienne exclut tout produit d'origine animale et se base uniquement sur des produits d'origine végétale. Ce type de régime est carencé en vitamine B12 que nous ne retrouvons naturellement que chez les animaux. Des carences en certains sels minéraux (ex: calcium, zinc, fer) ainsi qu'en acides gras essentiels peuvent également s'installer à la longue surtout si les menus ne sont pas composés de façon correcte. Equilibrer ce mode alimentaire demande l'introduction systématique de compléments alimentaires. Nous recommandons d'en parler au médecin traitant ou à un professionnel de la diététique.

L'étiquetage nutritionnel

Les denrées alimentaires préemballées doivent toutes être munies d'un étiquetage nutritionnel*. Les denrées alimentaires non transformées, comme par ex. le paquet de sucre ou la brique de farine sont exemptes de cette obligation. L'étiquetage renseigne sur la valeur énergétique du produit et sur sa teneur en lipides, acides gras saturés, glucides, sucres, protéines et sels. Ces valeurs sont toujours exprimées sur 100g respectivement sur 100ml de la denrée. Facultativement elles peuvent

* Règlement (UE) n°1169/2011 du Parlement européen et du Conseil du 25 octobre 2011 concernant l'information des consommateurs sur les denrées alimentaires.

également être exprimées par portion. L'étiquette reprend en plus la liste intégrale des ingrédients de l'aliment. Les ingrédients y sont toujours énumérés par ordre décroissant d'importance: le premier nommé étant celui qui est le plus important en quantité.

Sur les emballages, faites particulièrement attention au taux de sucre et au taux de graisse contenu dans 100g (ou 100ml) de produit prêt à la consommation. Si vous hésitez entre 2 produits, la comparaison de l'étiquetage peut vous aider à faire le bon choix.

La conservation des aliments ou comment bien stocker ses provisions?

Chaque produit se stocke en fonction de la température à laquelle il doit être conservé:

- Au congélateur, on range les produits congelés (température -18°C et -9°C)
- Au réfrigérateur (température 0°C et 8°C) on stocke les denrées dites « fraîches »
- Dans les placards (température ambiante) on garde les autres produits.

C'est en 1851 que James Harrisson inventa le premier meuble réfrigérant et ce n'est qu'en 1922 que le groupe Electrolux déposa le nom « frigidaire ». Le réfrigérateur, « frigo » domestique était né.



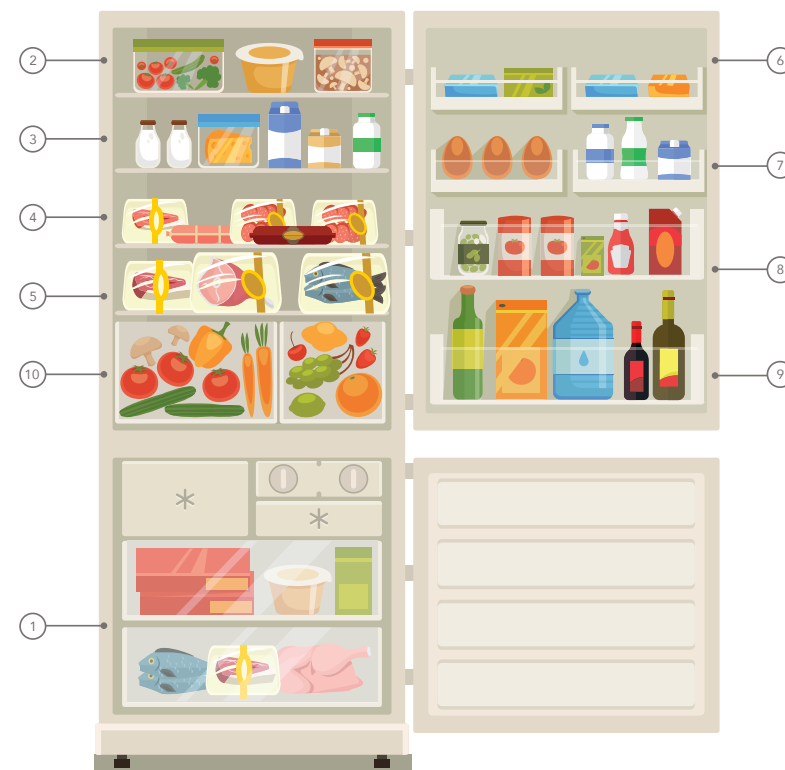
Le réfrigérateur est un moyen utile pour conserver les aliments, à condition de respecter les températures et d'éviter une rupture de la chaîne du froid. La température basse permet aux aliments de conserver leur fraîcheur et ralentit le développement de la plupart des microbes. Parallèlement, elle n'altère en rien les caractéristiques de l'aliment.

La température adéquate pour un réfrigérateur est de 5°C à l'étage du milieu. Cependant la température intérieure n'est pas la même partout.

La zone la plus froide est l'étage inférieur (2°C), située au-dessus du bac à légumes. C'est l'endroit idéal pour stocker les viandes, volailles et poissons frais.

Stocker les oeufs, les produits laitiers, les restes, les pâtisseries ainsi que les produits portant la mention «à conserver au frais après ouverture» sur les étagères du milieu (4-5°C) et les étagères du haut (8°C). Les tiroirs du bas (jusqu'à 10°C) sont destinés aux fruits et légumes.

Les compartiments à l'intérieur de la porte sont les parties les plus chaudes du réfrigérateur (10-15°C). Ils sont destinés aux produits qui se satisfont d'une réfrigération légère, comme les boissons, le beurre, la moutarde.



- | | |
|---|---|
| ① Congélateur | ⑤ En bas : aliments frais de conservation courte : viande fraîche, poisson frais (emballés) |
| ② En haut : préparations maison ou légumes blanchis (emballés ou couverts d'un film alimentaire) | ⑥ En haut de la porte : beurre, margarine |
| ③ Au milieu : lait frais (non ouvert), yaourt, crème, fromage frais, fromage fermenté, desserts lactés (emballés ou couverts d'un film alimentaire) | ⑦ En haut de la porte : oeufs, produits laitiers de longue conservation (ex: crème en tétrapak) |
| ④ Au milieu en bas : jambon, saucisse, viandes/poissons fumés (emballés ou couverts d'un film alimentaire) | ⑧ Au milieu de la porte : moutarde, vinaigrette, sauces, ketchup, olives, câpres, confiture |
| | ⑨ En bas de la porte : bouteilles entamées, vin, lait frais ouvert |
| | ⑩ Bacs à légumes : fruits et légumes |

Cuisiner moins cher

Cuisiner moins cher commence par faire ses courses correctement. Afin de ne pas acheter de superflus, faites vos courses à l'aide d'une liste d'achats, établie en fonction des menus des prochains jours. Pour ne pas tomber dans le piège des fausses promotions, habituez-vous également à comparer le prix des produits, en vous reportant au prix au kilo (au litre) et non à l'unité.

Allez au supermarché le ventre plein. Vous serez moins tenté par les achats compulsifs.

Préférez les produits de saison et optez pour les produits bruts. Non seulement ils sont plus abordables, mais ils ont en plus une meilleure qualité nutritionnelle et gustative. Les surgelés non préparés (ex : petits pois,...) ainsi que les conserves (ex : tomates pelées,...) peuvent être une alternative, surtout pour les produits hors saison. Les conserves de poissons sont également des choix à recommander notamment pour les conserves de sardines, de maquereaux,...

Optez pour le « fait maison ». Cuisiner est le meilleur moyen pour manger sainement et bon marché. Pour cela il faut prévoir ses repas à l'avance, faire les courses en conséquence et le cas échéant y intégrer les restes de la veille. Essayez également de préparer des portions

adaptées au nombre des convives, cela évite le gaspillage. Si toutefois, vous avez des restes, ceux-ci peuvent par exemple être utilisés pour la préparation de soupes, gratins, quiches, tourtes...

Parfois, préparer une grande quantité de nourriture (ex : potage, sauce tomates, plats mijotés,...) est plus économique que de cuisiner en petite portion. Pensez à congeler les portions supplémentaires immédiatement après refroidissement du plat cuisiné.

Enfin, économisez de l'énergie, en mettant le couvercle sur les casseroles lorsque vous faites bouillir de l'eau et utilisez des poêles et casseroles au diamètre de vos plaques. En fonction du type de votre cuisinière, il est souvent intéressant de couper l'énergie un peu en avance, les plaques continuent à chauffer.

PRÉFÉREZ LES
PRODUITS DE
SAISON. CUISINEZ
FRAIS, C'EST CE
QU'IL Y A DE
MEILLEUR!



LES EXTRAS

L'alcool

La seule boisson indispensable pour le corps, c'est l'eau et cela à tout âge.
Si vous êtes enceinte, veillez à éviter toute boisson alcoolisée.
Évitez de boire tous les jours de l'alcool et privilégiez un verre de vin ou de bière aux alcools forts ou sucrés.
Attention, celui qui boit, ne conduit pas!

Les snacks et petites douceurs

Souvent les snacks et les petites douceurs sont très caloriques et sucrés. De plus, consommés de manière aléatoire, ils coupent l'appétit et entravent le rythme alimentaire des trois repas conseillés. Consommez les petites douceurs seulement de temps en temps et en petite quantité, pour jouir du petit plaisir, sans mauvaise conscience.

Les sorties au restaurant

Dans notre société, « aller au restaurant » fait partie de la vie courante de beaucoup de personnes. Bon nombre de restaurants vous offrent des bons choix qui vous permettent de manger équilibré.



ATTENTION TROP
D'ALCOOL NUIT
GRAVEMENT
À LA SANTÉ!

BOUGER

AU QUOTIDIEN, UN GAIN CERTAIN POUR LA SANTÉ

Tout au long de la vie, les bénéfices tirés de l'activité physique, notamment de la pratique régulière d'une activité sportive et de l'exercice physique, sont primordiaux. Ils résident dans une diminution du risque de contracter une maladie cardiovasculaire, un diabète et certains types de cancer, respectivement des améliorations de la santé musculo-squelettique, du contrôle du poids corporel, et des effets positifs sur l'évolution de la santé mentale et les processus cognitifs.

L'activité physique, telle qu'elle est recommandée par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), est importante pour toutes les catégories d'âge, et plus particulièrement pour les enfants, les personnes qui travaillent et les personnes âgées.

Référence : Recommandations du Conseil de l'Europe Novembre 2015



Pour le bienfait de la santé l'OMS recommande la pratique quotidienne d'une activité physique d'intensité modérée :

- un minimum de 30 minutes pour les adultes, y compris les seniors
- un minimum de 60 minutes pour les enfants et adolescents

L'OMS spécifie les recommandations par groupe d'âge :

Enfants et adolescents de 5 à 17 ans

1. Les enfants et jeunes gens âgés de 5 à 17 ans devraient accumuler par jour au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à soutenue.
2. Le fait de pratiquer une activité physique pendant plus de 60 minutes apporte un bénéfice supplémentaire pour la santé.
3. L'activité physique quotidienne devrait être essentiellement une activité d'endurance. Des activités d'intensité soutenue, notamment celles qui renforcent le système musculaire et l'état osseux, devraient être incorporées au moins trois fois par semaine.



Jeunes et adultes de 18 à 64 ans

1. Au cours d'une semaine les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient pratiquer au moins 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.
2. L'activité d'endurance devrait être pratiquée par périodes d'au moins 10 minutes.
3. Pour pouvoir en retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé, les adultes devraient augmenter la durée de leur activité d'endurance d'intensité modérée de façon à atteindre 300 minutes par semaine ou pratiquer 150 minutes par semaine d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.
4. Des exercices de renforcement musculaire faisant intervenir les principaux groupes musculaires devraient être pratiqués au moins deux jours par semaine.

Personnes âgées de 65 ans et plus

1. Au cours d'une semaine les personnes âgées devraient pratiquer au moins 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.
2. L'activité d'endurance devrait être pratiquée par périodes d'au moins 10 minutes.
3. Pour pouvoir en retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé, les personnes âgées devraient augmenter la durée de leur activité d'endurance d'intensité modérée de façon à atteindre 300 minutes par semaine ou pratiquer 150 minutes par semaine d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.
4. Les personnes âgées dont la mobilité est réduite devraient pratiquer une activité physique visant à améliorer l'équilibre et à prévenir les chutes au moins trois jours par semaine.
5. Des exercices de renforcement musculaire faisant intervenir les principaux groupes musculaires devraient être pratiqués au moins deux jours par semaine.
6. Lorsque des personnes âgées ne peuvent pratiquer la quantité recommandée d'activité physique en raison de leur état de santé, elles devraient être aussi actives physiquement que leurs capacités et leur état le leur permettent.

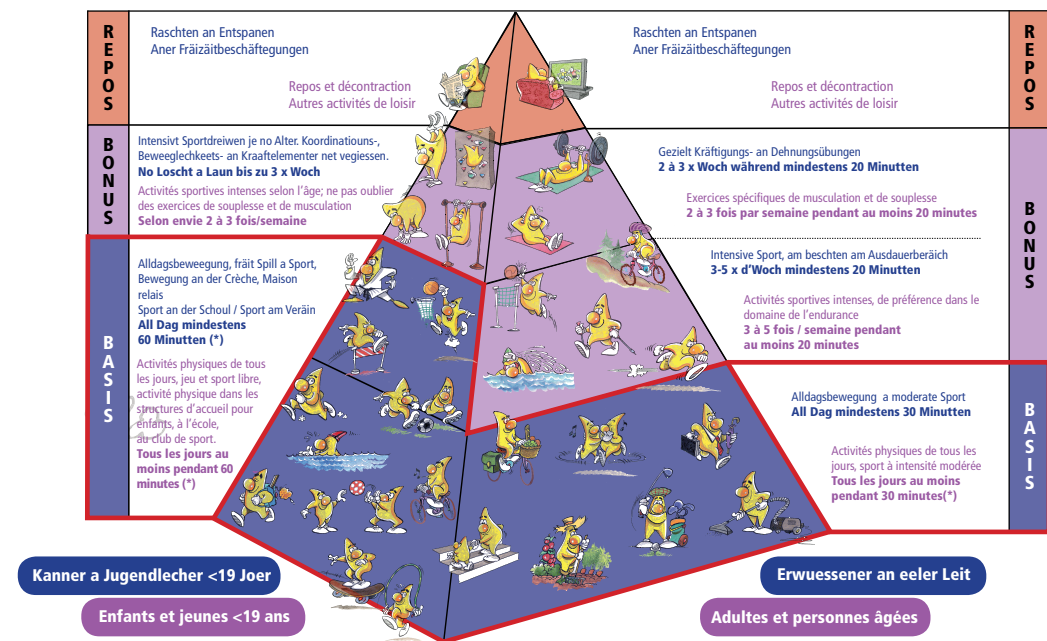
(Réf : Recommandations sur l'activité physique pour la santé, OMS 2010)



Pour les personnes non actives, il est recommandé d'élever progressivement d'abord la fréquence, la durée et ensuite l'intensité de l'activité physique. La priorité est à mettre sur des activités d'endurance et il est recommandé d'ajouter 2 à 3 fois par semaine des exercices de force, de flexibilité et d'équilibre.

Bewegungspyramid

La pyramide de l'activité physique



Référence : Ministère des Sports – Luxembourg
Pour plus de détails : http://www.sport.public.lu/fr/sport-loisir/sport-sante/plan_national.pdf

BOUGER PLUS,
C'EST METTRE
TOUTES LES CHANCES
DE NOTRE CÔTÉ
POUR AMÉLIORER
NOTRE SANTÉ
ET NOTRE QUALITÉ
DE VIE



Les activités physiques peuvent être classées dans 3 niveaux d'intensité : légère, moyenne, élevée :

NIVEAU D'INTENSITÉ

Caractéristiques qui accompagnent l'activité physique

Intensité légère

respiration normale, pas de transpiration
*Ex : marcher lentement (3-4 km/h), promener le chien, faire le ménage, jouer aux quilles, jouer au golf ***

Intensité moyenne

légère accélération de la respiration, pas de transpiration ou modérée
*Ex : marcher rapidement (> 5 km/h), rouler en bicyclette (< 20 km/h), nager, jardiner, danser, faire de l'aquagym ou du ski alpin, jeux de balle et de raquette (volley-ball, badminton, tennis,...) ***

Intensité élevée

respiration prononcée à la limite de l'essoufflement, transpiration
*Ex : monter des escaliers, faire du vélo (> 20 km/h), jogging (10 km/h et plus), natation soutenue, aérobic, sports d'équipe (football, basket-ball, handball, tennis,...) ***

** dépend de l'engagement physique que le pratiquant y met

En bougeant, nous améliorons notre condition physique, notre bien-être, nous restons en forme et nous agissons activement en faveur de notre santé.

-
- ADRESSES UTILES**
- Ministère de la Santé
www.sante.public.lu
 - Ministère des Sports
www.sport.public.lu
 - Ministère de la Famille, de l'Intégration
et à la Grande Région
www.mfi.public.lu
 - Ministère de l'Education Nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse
www.men.public.lu
 - Organisation mondiale de la santé (OMS)
www.who.int

Auteur : Ministère de la Santé - Direction de la santé
édition 2016 - ISBN 978-99959-41-18-5

Cette brochure fait partie d'une série de brochures sur l'alimentation et l'activité physique ciblant différents groupes-cibles. Ces publications ont été réalisées dans le cadre du programme « Gesond lessen, Méi bewegen (GIMB) ».



NB : Pour des raisons de lisibilité, la forme masculine du texte est uniquement à considérer comme genre grammatical.