



SERVICE DE SANTÉ ET PSYCHOLOGIE

Distribuée mensuellement,
l'InfoPSY vous offre des conseils et
des informations sur divers sujets
en lien avec le bien-être.

Bonne lecture!



DÉFI-SANTÉ

Pendant le prochain mois :

- Répartis toute la semaine des périodes d'au 10 minutes d'activités physiques pour viser 2h30 par semaine pour retirer des bienfaits pour ta santé.
- Prévois des activités qui travaillent les muscles et les os, deux jours par semaine.
- Invite un(e) ami(e) à faire de l'activité physique avec toi pour le prochain mois.
- Dresse une liste d'activités physiques qui te plaisent.

CAPÉ : Centre d'aide par les pairs étudiants – Disponibilité rapide, sans jugement et en toute confidentialité, par et pour les étudiants(es).
pair.aidant@umoncton.ca

© **Service de santé et psychologie**
Université de Moncton
Campus de Moncton
Local, C-101, Centre étudiant
506 858-4007

www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie
[Suivez-nous sur Instagram!](#)



BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Aimerais-tu améliorer ton estime, avoir plus d'énergie et de concentration, réduire le risque de maladies chroniques et avoir une meilleure santé générale?

Si oui, intègre l'activité physique régulière dans ta routine!

Une activité physique régulière permet d'accomplir les tâches quotidiennes et répondre à nos obligations plus facilement ayant une meilleure santé physique et mentale. Les recherches indiquent que jusqu'à la moitié du déclin fonctionnel entre l'âge de 30 et 70 ans est dû à un mode de vie inactif.

Il est recommandé d'être actif au moins 2 heures et demie par semaine pour en retirer les bienfaits pour la santé. Toutefois, il n'est pas nécessaire de faire toute l'activité de la journée d'un seul coup; une période d'exercice durant au moins 10 minutes a des effets qui s'ajoutent à ceux des autres périodes. On peut aussi retirer les mêmes bénéfices sur le plan de la santé en effectuant une activité de faible intensité pendant une longue durée (p. ex. marcher d'un pas normal) qu'en pratiquant plus brièvement une activité à une intensité moyenne ou élevée (p. ex. marcher d'un pas rapide ou faire du jogging).

AVANTAGES
de l'activité physique
régulière



Renforcement des muscles et os



**Meilleure
estime de soi**



Meilleure santé



**Amélioration de
l'énergie**

DES CONSEILS POUR AUGMENTEZ VOTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Rester actif en pratiquant des loisirs et des sports que vous trouvez agréables.
- Planifier régulièrement des séances d'exercice dans votre horaire hebdomadaire (jour, heure, lieu, durée) ainsi que le type d'activité physique.
- Inscris-toi à un cours d'activité physique.
- Utiliser un mode de transport actif comme le vélo ou la marche.
- Stationner le plus loin possible du lieu où vous devez vous rendre.
- Explorer les différents parcs provinciaux et nationaux les plus près de chez vous.
- Pratique de l'activité physique avec un(e) ami(e).
- Réduis le temps d'utilisation d'appareils électroniques (ordinateur, cellulaire, télé).

À VENIR :

Prochain numéro : La compassion pour soi