

Pour obtenir des bienfaits pour la santé, les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient être physiquement actifs chaque jour, limiter les comportements sédentaires et dormir suffisamment.

Un 24 heures sain comprend :

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Une variété de types et d'intensités d'activité physique, ce qui inclut :



- des activités physiques **aérobies d'intensité moyenne à élevée** d'une durée cumulative d'au moins 150 minutes par semaine;
- des activités pour renforcer les muscles et faisant appel aux groupes musculaires importants au moins deux fois par semaine;



- plusieurs heures d'**activités physiques d'intensité légère**, incluant des périodes en position debout.

SOMMEIL



De 7 à 9 heures de sommeil de bonne qualité de façon régulière avec des heures de coucher et de lever régulières.

COMPORTEMENT SÉDENTAIRE



Un maximum de 8 heures de sédentarité, ce qui inclut :

- un maximum de 3 heures de temps de loisir devant un écran;
- une interruption aussi fréquente que possible des longues périodes en position assise.



Remplacer les comportements sédentaires par plus d'activité physique, et remplacer l'activité physique de faible intensité par plus d'activité physique d'intensité moyenne à élevée, tout en maintenant une durée de sommeil suffisante, entraînent encore plus de bienfaits pour la santé.



Tout progrès vers l'atteinte de l'une ou l'autre de ces cibles entraînera des bienfaits pour la santé.