



Bouger en été

Profiter des beaux jours tout en adaptant son activité à la chaleur.



1 Pourquoi rester actif ?

L'activité physique contribue à :

- entretenir le cœur, les muscles et l'équilibre
- améliorer le sommeil et le bien-être mental
- préserver son autonomie
- prévenir certaines maladies

Pour les adultes, l'objectif est de tendre progressivement vers au moins 30 minutes d'activité physique dynamique par jour, selon ses capacités.

2 Bouger, ce n'est pas forcément faire du sport



Profitez de l'été pour :

marcher ou vous promener 

faire du vélo 

nager 

jardiner 

jouer avec vos enfants ou vos proches 

Choisissez une activité agréable, commencez progressivement et privilégiez la régularité plutôt que la performance.



3

Adapter son activité à la chaleur

- Privilégiez le matin ou la fin de journée
- Évitez les efforts aux heures les plus chaudes
- Réduisez la durée et l'intensité de l'activité
- Buvez avant, pendant et après l'effort
- Portez des vêtements légers et protégez votre tête
- Recherchez l'ombre ou un lieu frais



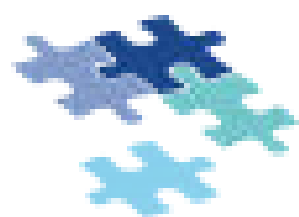
Écouter les signaux de son corps



Arrêtez l'activité et mettez-vous au frais en cas de crampes, maux de tête ou vertiges, nausées, fatigue inhabituelle, sensation de faiblesse...

Buvez de l'eau et rafraîchissez-vous. Si les symptômes persistent ou s'aggravent, contactez un professionnel de santé.

En cas de malaise, de confusion ou de perte de connaissance, appelez le 15 ou le 112.



**CPTS Paris
NEUF**

**Les professionnels de la santé de Paris
9ème s'engagent pour votre santé.**