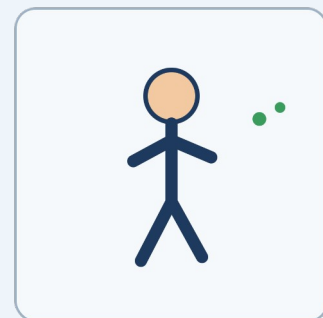




Les FALC de *Pratiques en Santé*

— Les Faciles à lire et à comprendre —

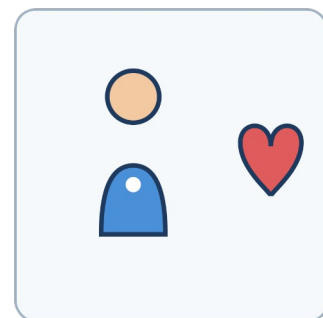
Bouger, c'est bon pour la santé



De quoi parle ce document ?

Des médecins expliquent pourquoi il faut bouger.

Bouger protège votre santé, à tout âge.

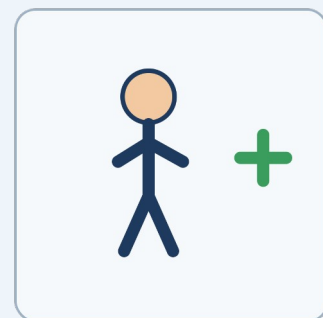


Bouger un peu, c'est déjà bon

Vous pouvez commencer doucement.

Bouger un peu aide déjà votre santé.

Si vous bougez plus, c'est encore mieux.

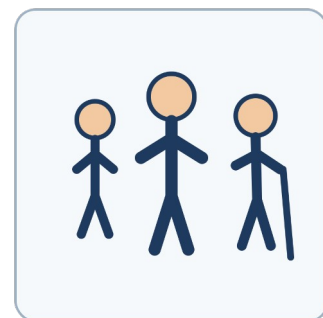


Bougez selon votre âge

Les adultes bougent 2 heures et 30 minutes par semaine.

Les enfants bougent environ 1 heure par jour.

Les personnes âgées bougent chaque jour.

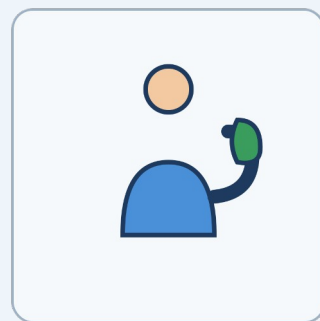


Faites travailler vos muscles

Faites des exercices pour vos muscles 2 jours par semaine.

Après 50 ans, faites aussi des exercices d'équilibre.

Vos muscles restent forts.

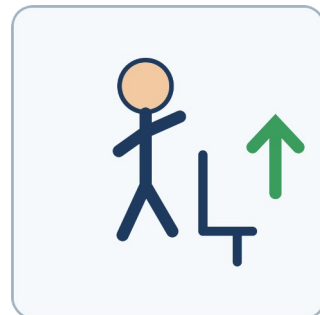


Restez assis moins longtemps

Le corps aime bouger souvent.

Levez-vous toutes les heures.

Marchez un peu dans la journée.

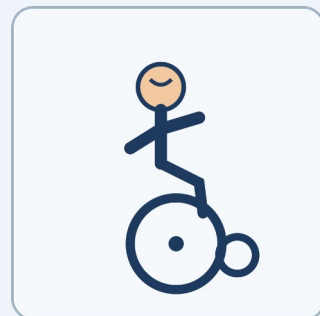


Bouger est bon pour tout le monde

Bouger est bon aussi quand vous êtes malade.

Bouger est bon aussi quand vous avez un handicap.

Choisissez une activité qui vous convient.



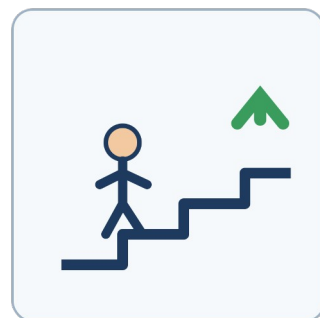
Ce que vous pouvez faire

Marchez au lieu de prendre la voiture.

Prenez l'escalier au lieu de l'ascenseur.

Faites une pause debout de temps en temps.

Bougez un peu plus chaque semaine.

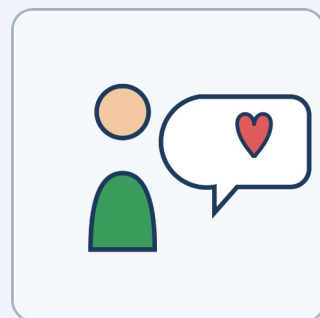


Où trouver de l'aide

Parlez à votre médecin.

Le site mangerbouger.fr donne des conseils.

Les Maisons Sport-Santé peuvent vous aider.



Les mots difficiles

Activité physique : bouger votre corps. Par exemple : marcher, danser, jardiner.

Muscles : les parties du corps qui vous rendent fort.

Équilibre : bien tenir debout et bien marcher.

Sédentarité : rester assis très longtemps.



Version FALC provisoire, à faire relire par des personnes concernées avant diffusion.

Source : Recommandations d'activité physique des médecins-chefs du Royaume-Uni (juillet 2026). Pictogrammes provisoires, à remplacer par des visuels ARASAAC (CC BY-NC-SA).