

Conseils pour profiter au maximum de votre journée



Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures à l'intention des adultes indiquent ce que comprend un 24 h sain lorsqu'il est question d'activité physique, de comportements sédentaires et de sommeil. Les Directives mettent l'accent sur trois recommandations principales : **bougez plus, soyez moins sédentaire, et dormez bien.**

Pour optimiser les périodes associées à chacun de ces comportements, les experts suggèrent de :

- bouger quand ça vous convient
- laisser les écrans hors des chambres et limiter le temps d'écran avant de se coucher
- ajuster vos heures de coucher pour dormir le nombre d'heures recommandé

COMMENCEZ PAR SUIVRE CES CONSEILS :



Prenez des pauses pour bouger pendant la journée, comme pour vous lever ou vous étirer.



Si vous vous levez tôt pour faire de l'exercice, essayez de vous coucher tôt pour dormir le nombre d'heures recommandé chaque nuit. La clé est de vous assurer que vos périodes actives ne nuisent pas à votre sommeil.



Évitez de répondre à vos courriels, d'aller sur les réseaux sociaux ou de regarder des séries avant de vous coucher.



Maintenez des heures de lever et de coucher régulières pendant la semaine, et aussi la fin de semaine.

Pour en savoir plus sur les Directives en matière de mouvement sur 24 heures pour chaque groupe d'âge, allez au csepguidelines.ca/fr.