

# Mon mémento prévention n°1

## Evaluez votre activité physique

L'activité physique a de nombreux bienfaits sur la santé : renforcement musculaire, maintien d'un poids de forme, prévention des maladies cardiovasculaires... Mais au-delà des bienfaits « apparents », l'activité physique peut également vous aider à gérer votre stress et à améliorer la qualité de votre sommeil. L'Organisation Mondiale de la Santé recommande de faire au minimum **30 minutes de marche** par jour (soit environ 10 000 pas), entre 2h30 et 5h00 d'activité physique modérée\* ou 1h15 à 2h30 d'activité physique soutenue\* par semaine.

Et vous, où en êtes-vous ? Découvrez votre profil sportif et comment intégrer facilement l'activité physique dans votre quotidien à travers ce test simple et rapide :

**Je me teste!**

<https://www.interiale.fr/prevention/quiz/evaluez-votre-activite-physique>

\*Activité physique d'intensité modérée : demande un effort moyen (marcher d'un pas vif, danser, jardiner, soulever/déplacer des charges lourde...)

Activité physique d'intensité élevée : demande un effort important (course à pied, vélo, natation, aérobic, football...)