

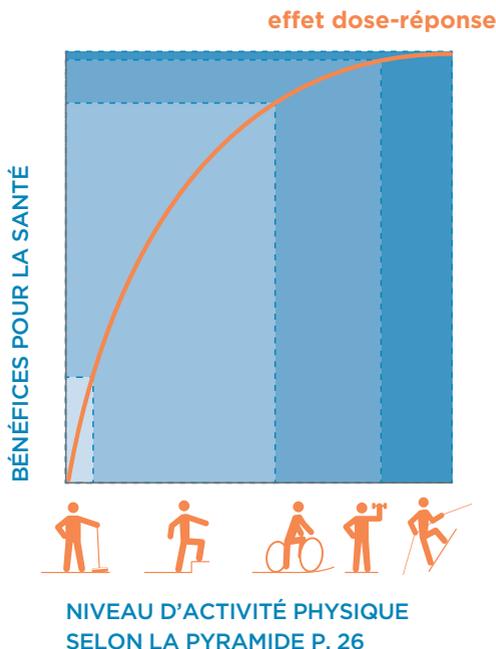


## L'effet dose-réponse

Toute pratique supplémentaire d'une activité physique entraîne un bénéfice pour la santé.

Il faut cependant savoir que ce «plus» n'est pas exponentiel.

L'effet sera maximal chez les personnes qui étaient presque ou totalement inactives.



Activités légères  
de la vie quotidienne



30 minutes 5 fois par semaine  
en étant légèrement essoufflé



Endurance 3 fois par semaine  
durant 20 minutes  
Force et mobilité articulaire au  
moins 2 fois par semaine



Activités sportives  
facultatives