**Journée nationale de la santé et de la condition physique**





***Les Kinésiologues vous encouragent à bouger!***

**Faits saillants :** Facebook et Twitter

1. [@CdnKinesiology](https://twitter.com/CdnKinesiology) Les Kinésiologues encouragent les Canadiens à bouger. Actuellement, les [Directives canadiennes en matière d'activité physique](http://www.csep.ca/Francais/view.asp?x=949) pour les adultes et les personnes âgées (toute personne de plus de 18 ans) recommandent un minimum de 150 minutes par semaine d’activité physique d’intensité modérée à vigoureuse ; la petite enfance (de 0 à 4 ans) recommandent au moins 180 minutes d’activité physique par jour, peu importe l’intensité; les enfants et les jeunes (âgés de 5 à 17 ans) recommandent un minimum de 60 minutes d’activité d’intensité modérée à vigoureuse quotidiennement. Demander une référence de votre médecin. #kinJNAP #onbouge #JNAP et #MeilleureFormeDuMonde [Trouver un Kin près de chez vous](https://www.cka.ca/fr/trouver-kin-local)

[@CdnKinesiology](https://twitter.com/CdnKinesiology) encourage les Canadiens à être actifs; adultes 150 min/sem, les <4 ans. 180 min/sem, et les enfants et jeunes (5-17 ans) 60 min/jour. #kinJNAP #onbouge #JNAP et #MeilleureFormeDuMonde

1. L’intensité de l’activité a son importance! [@CdnKinesiology](https://twitter.com/CdnKinesiology) vous encourage à bouger jusqu’à être essoufflé, c’est-à-dire, à une intensité modérée à vigoureuse. Par modérée, on entend une activité qui vous permet de continuer à parler mais qui provoque la transpiration. Une activité d’intensité vigoureuse vous met hors d’haleine et ne vous permet pas d’avoir une conversation soutenue. #kinJNAP #onbouge #JNAP et #MeilleureFormeDuMonde [Trouver un Kin près de chez vous](https://www.cka.ca/fr/trouver-kin-local)

L'intensité est importante! [@CdnKinesiology](https://twitter.com/CdnKinesiology) vous encourage à bouger jusqu'à en être essoufflé, tout en pouvant parler mais qui vous fait suer. #kinJNAP #onbouge #JNAP et #MeilleureFormeDuMonde

1. [@CdnKinesiology](https://twitter.com/CdnKinesiology) veut vous aider! Les données recueillies partout au Canada démontrent que seulement 15% des adultes et 7% des enfants et des jeunes suivent les recommandations contenues dans les [Directives canadiennes en matière d’activité physique](http://www.csep.ca/Francais/view.asp?x=949). La bonne nouvelle, c’est que 84% des enfants de 3 et 4 ans suivent les directives. Demander une référence de votre médecin #kinJNAP #onbouge #JNAP et #MeilleureFormeDuMonde [Trouver un Kin près de chez vous](https://www.cka.ca/fr/trouver-kin-local)

[@CdnKinesiology](https://twitter.com/CdnKinesiology) peut vous aider! Seuls 15% des adultes & 7% des jeunes répondent aux lignes directrices sur l'activité physique; 84% des 3 à 4 ans le font #kinJNAP #onbouge #JNAP et #MeilleureFormeDuMonde

1. [@CdnKinesiology](https://twitter.com/CdnKinesiology) vous encourage à être plus actif avec l’âge! Le fait de suivre les directives en matière d’activité physique comporte de nombreux avantages sur votre bilan de santé. Cependant, l’activité physique tend à décroître avec l’âge et les garçons tendent à être plus actifs que les filles. De plus, les habitudes d’activité physique ont tendance à perdurer tout au long de la vie. Par conséquent, il est important d’adopter de saines habitudes d’activité physique en bas âge. Demander une référence de votre médecin. #kinJNAP #onbouge #JNAP et #MeilleureFormeDuMonde [Trouver un Kin près de chez vous](https://www.cka.ca/fr/trouver-kin-local)

[@CdnKinesiology](https://twitter.com/CdnKinesiology) vous encourage à faire de l’exercice en vieillissant; pour de nombreux avantages sur votre santé. Adopter de saines habitudes très jeune. #kinJNAP #onbouge #JNAP et #MeilleureFormeDuMonde

1. [@CdnKinesiology](https://twitter.com/CdnKinesiology) vous dira qu’à la petite enfance (de 0 à 4 ans), les sujets qui suivent les directives concernant l’activité physique risquent moins de souffrir d’embonpoint, ont de meilleures habiletés motrices et connaissent un meilleur développement cognitif, ont une ossature et une musculature plus fortes et démontrent une meilleure santé cardiovasculaire. Demander une référence de votre médecin. #kinJNAP #onbouge #JNAP et #MeilleureFormeDuMonde [Trouver un Kin près de chez vous](https://www.cka.ca/fr/trouver-kin-local)

[@CdnKinesiology](https://twitter.com/CdnKinesiology) vous dira que les jeunes enfants actifs sont moins en surpoids, ont de meilleures compétences motrices et cognitives, plus de force et ont une meilleure santé cardiaque. #kinJNAP #onbouge #JNAP et #MeilleureFormeDuMonde

1. [@CdnKinesiology](https://twitter.com/CdnKinesiology) vous dira que chez les enfants et les jeunes (âgés entre 5 et 17 ans), ceux qui suivent les directives concernant les activités physiques risquent moins de souffrir d’embonpoint, ont une meilleure santé osseuse et démontrent une meilleure santé mentale. Ces avantages sont encore plus marqués chez les enfants qui participent à des activités physiques plus intenses. Demander une référence de votre médecin. #kinJNAP #onbouge #JNAP et #MeilleureFormeDuMonde [Trouver un Kin près de chez vous](https://www.cka.ca/fr/trouver-kin-local)

[@CdnKinesiology](https://twitter.com/CdnKinesiology) vous dira que les enfants et jeunes actifs à plus forte intensité sont moins en surpoids, ont une meilleure santé osseuse et santé mentale. #kinJNAP #onbouge #JNAP et #MeilleureFormeDuMonde

1. [@CdnKinesiology](https://twitter.com/CdnKinesiology) vous dira que chez les adultes (entre 18 et 64 ans), le fait de suivre les directives est associé à une réduction sensible du risque de mortalité toutes causes confondues, de maladie cardiovasculaire, d’AVC, d’hypertension, de cancer colorectal et du sein et de diabète de type 2. Demander une référence de votre médecin. #kinJNAP #onbouge #JNAP et #MeilleureFormeDuMonde [Trouver un Kin près de chez vous](https://www.cka.ca/fr/trouver-kin-local)

[@CdnKinesiology](https://twitter.com/CdnKinesiology) vous dira que les adultes actifs ont réduit leur risque de maladies cardiovasculaires, accidents vasculaires cérébraux, hypertension artérielle, cancer du colon et du sein et diabète de type 2. #kinJNAP #onbouge #JNAP et #MeilleureFormeDuMonde.

1. [@CdnKinesiology](https://twitter.com/CdnKinesiology) vous dira que chez les personnes âgées (les adultes de plus de 64 ans) le fait de suivre les directives signifie qu’elles seront moins sujettes à développer des maladies chroniques comme les maladies cardiaques, le diabète de type 2, la dépression, certains cancers, la démence, une invalidité ou la perte de fonction. Demander une référence de votre médecin. #kinJNAP #onbouge #JNAP et #MeilleureFormeDuMonde[Trouver un Kin près de chez vous](https://www.cka.ca/fr/trouver-kin-local)

[@CdnKinesiology](https://twitter.com/CdnKinesiology) vous dira que les personnes âgées actives ont moins de maladies chroniques telles que maladies cardiaques, diabète de type 2, dépression, cancers, démence, incapacité et perte de fonction. #kinJNAP #onbouge #JNAP et #MeilleureFormeDuMonde

1. [@CdnKinesiology](https://twitter.com/CdnKinesiology) peut vous aider! Le comportement sédentaire inclut toutes les activités qui n’exigent qu’une très faible dépense énergétique, ce qui est le cas lorsqu’une personne demeure assise ou étendue. On doit considérer le comportement sédentaire comme étant distinct du comportement actif et une sédentarité accrue est associée à de nombreux risques pour la santé. Demander une référence de votre médecin. #kinJNAP #onbouge #JNAP et #MeilleureFormeDuMonde[Trouver un Kin près de chez vous](https://www.cka.ca/fr/trouver-kin-local)

[@CdnKinesiology](https://twitter.com/CdnKinesiology) peut aider à réduire les comportements sédentaires, à réduire le repos assis ou étendu, un comportement distinct qui entraîne des risques pour la santé. #kinJNAP #onbouge #JNAP et #MeilleureFormeDuMonde

1. [@CdnKinesiology](https://twitter.com/CdnKinesiology) peut vous aider! À l’heure actuelle, le Canada s’est doté de directives concernant le comportement sédentaire pour la petite enfance, pour les enfants et pour les jeunes. Il n’existe pas encore de directives à cet effet pour les adultes. Demander une référence de votre médecin. #kinJNAP #onbouge #JNAP et #MeilleureFormeDuMonde[Trouver un Kin près de chez vous](https://www.cka.ca/fr/trouver-kin-local)

[@CdnKinesiology](https://twitter.com/CdnKinesiology) peut aider à clarifier les comportements sédentaires pour les petits, les enfants et les jeunes, même si les directives pour adultes n'existent pas encore. #kinJNAP #onbouge #JNAP et #MeilleureFormeDuMonde

1. [@CdnKinesiology](https://twitter.com/CdnKinesiology) vous dira que les directives concernant le comportement sédentaire recommandent que les jeunes enfants minimisent la durée quotidienne de leurs comportements sédentaires. Elles recommandent aussi de ne pas exposer les enfants de moins de deux ans à des écrans et de ne pas dépasser 1 heure par jour d’exposition à des écrans pour les sujets âgés de 2 à 4 ans et pas plus de 2 heures pour les sujets âgés de 5 à 17 ans. Demander une référence de votre médecin#kinJNAP #onbouge #JNAP et #MeilleureFormeDuMonde[Trouver un Kin près de chez vous](https://www.cka.ca/fr/trouver-kin-local)

[@CdnKinesiology](https://twitter.com/CdnKinesiology) vous dira de minimiser le temps sédentaire par jour, ne recommande pas de temps d'écran aux <2 ans .; <1 heure pour 2-4 ans .; Et <2 heures pour 5-17 ans. #kinJNAP #onbouge #JNAP et #MeilleureFormeDuMonde

1. [@CdnKinesiology](https://twitter.com/CdnKinesiology) peut aider les enfants qui sont moins sédentaires sont plus susceptibles d’avoir un poids normal, d’être plus sains, d’être en meilleure forme, de mieux réussir à l’école, d’avoir une meilleure estime de soi et de meilleures aptitudes sociales que les enfants plus sédentaires. Demander une référence de votre médecin. #kinJNAP #onbouge #JNAP et #MeilleureFormeDuMonde[Trouver un Kin près de chez vous](https://www.cka.ca/fr/trouver-kin-local)

[@CdnKinesiology](https://twitter.com/CdnKinesiology) peut aider les enfants à être un poids normal, plus sain, plus en forme, faire mieux à l'école, avoir une meilleure estime de soi et de meilleures compétences sociales #kinJNAP #onbouge #JNAP et #MeilleureFormeDuMonde

1. [@CdnKinesiology](https://twitter.com/CdnKinesiology) vous dira qu’à l’heure actuelle, en moyenne, les adultes sont sédentaires pendant environ 9,5 heures par jour tandis que les enfants et les jeunes sont sédentaires pendant environ 8,5 heures chaque jour (Enquête canadienne sur les mesures de la santé). Une bonne part de cette sédentarité s’accumule pendant la journée de travail ou à l’école, mais les enfants s’exposent tout de même à des écrans pendant quelque 2,5 heures pendant leur temps libre avant et après l’école. Demander une référence de votre médecin. #kinJNAP #onbouge #JNAP et #MeilleureFormeDuMonde[Trouver un Kin près de chez vous](https://www.cka.ca/fr/trouver-kin-local)

[@CdnKinesiology](https://twitter.com/CdnKinesiology) vous dira que les adultes passent 9,5 h / jour à être sédentaires; Les enfants et les jeunes, 8,5 heures / jour, passent encore 2,5 heures devant l'écran pendant leur temps libre#kinJNAP #onbouge #JNAP et #MeilleureFormeDuMonde

1. [@CdnKinesiology](https://twitter.com/CdnKinesiology) peut aider! Lles Canadiens (enfants comme adultes) sont moins en forme aujourd’hui qu’ils ne l’étaient en 1981 et sont plus sédentaires qu’ils ne l’ont jamais été auparavant (Enquête canadienne sur les mesures de la santé). Une diminution de 10% du nombre de Canadiens inactifs pourrait permettre une réduction de 30% du risque de mortalité toutes causes confondues et permettrait d’économiser des millions de dollars en soins de santé (Conference Board du Canada). Demander une référence de votre médecin. #kinJNAP #onbouge #JNAP et #MeilleureFormeDuMonde [Trouver un Kin près de chez vous](https://www.cka.ca/fr/trouver-kin-local)

[@CdnKinesiology](https://twitter.com/CdnKinesiology) peut vous aider! Les Canadiens sont moins en forme qu'en 1981 et plus sédentaires qu'auparavant. Diminuer l'inactivité de 10% = une réduction de 30% de la mortalité toutes causes confondues et économiser MM $ dans les soins de santé #kinJNAP #onbouge #JNAP et #MeilleureFormeDuMonde

**Journée nationale de la santé et de la condition physique Messagerie des médias sociaux**

Les médias sociaux sont une excellente façon de faire connaître la journée nationale de la santé et de la condition physique. Utilisez tous vos médias - Facebook, Twitter, Instagram - pour inspirer les gens à se lever, à sortir et à s'imposer à la Journée nationale de la santé et de la condition physique!

Remarque: Utilisez le hashtag #kinJNAP #onbouge #JNAP et #MeilleureFormeDuMondelors de la publication de toutes vos idées et idées pour être actif sur la Journée nationale de la santé et de la condition physique, et assurez-vous de marquer @CdnKinesiology, @onbouge et @NHFDcan.

Nous savons que les tweets avec des images sont meilleurs que le simple texte, alors partagez-nous l’image de JNSCP! L'image est disponible pour téléchargement ici, et fait aussi pour un grand visuel à poster sur Facebook.

Voici un contenu qui peut être utilisé sur toutes vos plateformes de médias sociaux. Il reste assez de place dans chaque message pour attacher une image de votre choix. Assurez-vous d'utiliser les hashtags et tweet les publications pertinentes pour obtenir le plus d'attention sociale.

 1. Marquez vos calendriers! Le 2 juin est la Journée nationale de la santé et de la condition physique au Canada! Bouger avec @ CdnKinesiology #kinJNAP #onbouge #JNAP et #MeilleureFormeDuMonde! Http://ow.ly/XmFTV

2. Faisons du Canada le #MeilleureFormeDuMonde! Le 2 juin est @NHFDcan. ! Bouger avec @ CdnKinesiology #kinJNAP #onbouge #JNAP et #MeilleureFormeDuMonde! http://ow.ly/XmFTV

3. Le 2 juin 2018 est la journée parfaite pour sortir + devenir actif. Découvrez ce qu'est le #NHFDcan. Bouger avec @ CdnKinesiology #kinJNAP #onbouge #JNAP et #MeilleureFormeDuMonde! http://ow.ly/XmFTV

 4. Appel à tous les Canadiens! Mettons nos communautés actives Bouger avec @ CdnKinesiology #kinJNAP #onbouge #JNAP et #MeilleureFormeDuMonde! http://ow.ly/XmFTV

5. L'inactivité physique coute les CDN env. 6,8 billard par an. Bouger avec @ CdnKinesiology #kinJNAP #onbouge #JNAP et #MeilleureFormeDuMonde! http://ow.ly/XmFTV

6. 1 facture. Les personnes dans le monde sont en surpoids. Bouger avec @ CdnKinesiology #kinJNAP #onbouge #JNAP et #MeilleureFormeDuMonde! http://ow.ly/XmFTV

7. Effectuez un changement et commencez par l'activité physique sur @NHFDcan #kinNHFD #onbouge, le 2 juin 2018. Bouger avec @ CdnKinesiology #kinJNAP #onbouge #JNAP et #MeilleureFormeDuMonde Trouver un événement: http://ow.ly/XmFTV