





## 4 POINTS CLÉS À RETENIR :

- 1 La position assise prolongée n'est **pas une position naturelle** pour l'homme et peut s'avérer, dans certains cas, néfaste pour le corps.
- 2 Rester longuement assis nuit à la santé : l'activité physique insuffisante est un des principaux facteurs de risque de **maladies chroniques**
- 3 On peut être **actif sans faire du sport** : marche, jardinage, ménage, bricolage
- 4 Il y a 3 moments à revoir pour introduire de **meilleures habitudes** : à la maison, au travail, entre la maison et le travail

## LE SAVIEZ VOUS ?

-  Sur une journée, nous passons en moyenne **80% de notre temps éveillé assis** ;
-  La sédentarité **tue davantage que le tabac** ;
-  Les Français passeraient près de **4h** par jour devant la télé ;
-  **Le sport compense 15%** des méfaits de la sédentarité. Un athlète de haut niveau qui passe du temps sur sa console de jeux est aussi concerné par les dangers de la sédentarité.

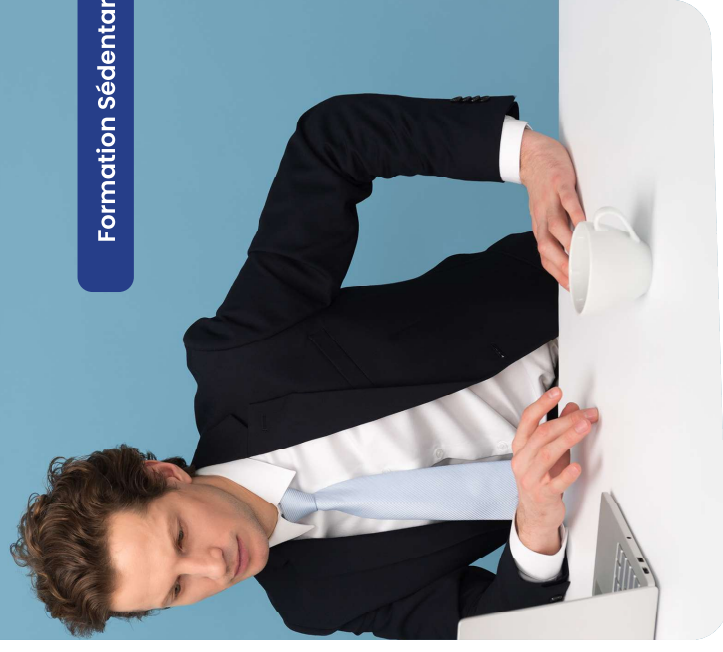
## ET SI ON SE FIXAIT DES OBJECTIFS ?

Il est essentiel de créer des routines actives dans son quotidien, même si elles ne durent que quelques minutes. Le secret, c'est la régularité

- **Limiter** les écrans à 30 min par jour ;
- **Pratiquer** une activité physique de façon régulière ;
- **Faire des pauses** lorsqu'on reste assis longtemps au moins 1 fois par heure ;
- **Se relaxer et s'étirer** 5 min par jour ;
- **Travailler** debout si possible (appels téléphoniques, réunions, etc.)

# SITTING IS THE NEW SMOKING, ALORS BOUGEONS-NOUS !

La sédentarité, favorisée par les modes de vie modernes, correspond à une activité physique faible ou nulle avec une dépense énergétique proche de zéro.



Formation Sédentarité

## Gardez la motivation avec l'appli Goalmap !



Définissez vos objectifs



Suivez les conseils d'experts



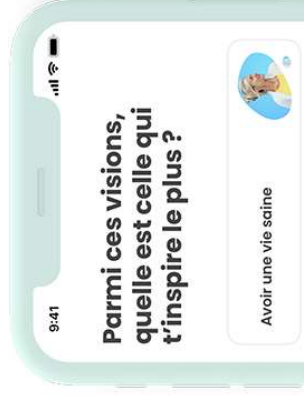
Construisez de bonnes habitudes !



Télécharger dans



DISPONIBLE SUR



En partenariat avec :

