

Es-tu assis.e depuis trop longtemps ?

_____h de transports 🚗

_____h de travail 💻

_____h de téléphone 📱

_____h de télévision 📺

= + de 7h par jour ?

Si tu cumules **7h/jour** en position statique (assise ou allongée, hors sommeil) ton niveau de **sédentarité** est élevé, voire critique (même si tu pratiques de l'activité physique modérée ou intense au cours de la semaine).

PS : L'eau qui stagne... verdit.
Ton corps, lui, est fait à 70 % d'eau.
Rester assis, c'est laisser ton corps « marécager » !

Quel remède ?

Le mouvement !



Toutes les heures,
offre-toi 2 min de
pause active !
Marcher, s'étirer,
prendre les escaliers,
jardiner, ranger...



Besoin de
téléphoner ?
discuter ?
réfléchir ?
Fais-le en
marchant !

Choisis
l'escalier
plutôt que
l'ascenseur
(quand c'est
possible)



LA VIE BOUGE, SUIVONS LE RYTHME

**AZUR
SPORT
SANTÉ**

 **RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE**
Liberté
Égalité
Fraternité

ars
Agence Régionale de Santé
Hauts-de-France