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).

Ton corps, c'est 70 % d'eau.
Et quand l'eau ne bouge plus, elle croupit.
Alors, ne laisse pas ton corps devenir un marais !

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 Provence-Alpes Côte d'Azur