

Combien de temps passes-tu assis ?



- 50 min ?
 - 8h ?
 - 1h30 ?
 - 2h ?
 - = h
- Dans les transports**
Au travail
Devant la télé
Sur ton téléphone
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).

ON SAIT QUE L'EAU QUI STAGNE VIRE AU VERT.
ET TON CORPS EST FAIT À 70% D'EAU...

QUEL REMÈDE ALORS ?



Le mouvement !

Simple, gratuit, accessible partout



Exemples :

- Jouer avec ses enfants ou animaux au lieu de regarder la télé
- Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur
- Se garer plus loin pour marcher plus

Ou faire des pauses actives comme :

- Discuter au téléphone ou en personne, avec ses amis ou collègues en marchant
- Investir dans un vélo bureau ou fitball

Pour entretenir ta santé : lève-toi au moins 1 à 2 min toutes les heures ou 5min toutes les 90min