

LES BONS CONSEILS

# Anti-sédentarité

POUR FAIRE BOUGER LES CHOSES

*La sédentarité est le **4<sup>e</sup> facteur de décès** dans le monde.*

*Qu'on se le dise ! C'est la **1<sup>re</sup> cause de mortalité** « évitable » devant le tabac.*

*Il faut distinguer **sédentarité** et manque d'**activité physique**.*



## LES PHRASES CLÉS

“ Double peine ! La sédentarité est un facteur de risque à part entière, qui se rajoute au risque lié au manque d'activité physique ”

Les deux règles d'or de l'activité physique sont “ progressivité ” et “ régularité ”.

## LES CHIFFRES

**12h.** En France, un adulte actif est assis en moyenne 12h/jour et 9h les jours non travaillés.

**1h25 par jour.** Le temps d'activité physique recommandé pour «éliminer» les risques occasionnés par 9h de position assise.

## LES RISQUES

La sédentarité augmente le taux de mortalité, de maladies cardiovasculaires, de cancers du côlon, du poumon et de l'endomètre, du diabète de type 2 et peut augmenter l'anxiété, la dépression et les troubles musculosquelettiques.

## LES CONSEILS

> **Debout !** Il a été démontré l'effet bénéfique sur la santé des interruptions fréquentes du temps passé assis.



> **Allez-y en douceur.** Suggérez l'intégration progressive, mais durable de l'activité physique dans le quotidien.

> **Chacun son style !** Aucun sport n'est interdit, faire son ménage et/ou son jardin est une activité physique.

**Autres idées :** se lever toutes les 2h, consulter ses mails debout, téléphoner en marchant, s'arrêter à une station de bus avant la destination finale, prendre les escaliers...

## UN OUTIL

Un test de niveau d'activité physique et de sédentarité des adultes à retrouver sur le site [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr)

**Interrogez, au cœur de vos territoires, les CPTS, MSP, DAC, CCAS, Mairies et Clubs locaux.**



## Outils et conseils

pour les professionnels de santé

