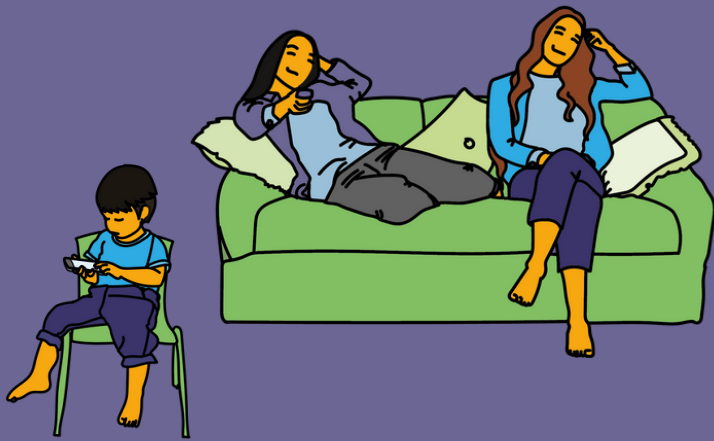


Combien de temps passes-tu assis ?



Je fais
le test !



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