

LA SÉDENTARITÉ, C'EST RISQUÉ !

Si vous êtes assis, plus de **5 heures par jour** sans interruption toutes les heures, vous êtes considéré comme un sédentaire à risques.



Les risques de la sédentarité pour la santé

+ 33% D'AVC

+ 30% D'infarctus du myocarde

+ 12% D'hypertension artérielle

+ 12% à 35% De diabète

Les risques de la position assise prolongée

X2 les chances d'avoir un cancer colorectal

↗ du taux de mortalité (+ 6h assis par jour)

? Quel est le contraire de la position assise ?

Réponse : le mouvement



Le corps humain est fait pour être en mouvement



Étirez-vous



Levez-vous



Bougez les pieds sous votre bureau



Déplacez-vous en mode actif



Prenez les escaliers



Discutez debout