

Passer moins de temps assis, c'est MIEUX

Être sédentaire, c'est demeurer longtemps assis ou allongé.

La sédentarité, c'est quoi le problème?

Rester souvent assis ou allongé peut augmenter le risque de maladies chroniques ou de décès prématuré.

Diabète de type 2

Certains cancers

Maladies du cœur

Les Canadiens de 18 ans et plus consacrent

9,6 HEURES

d'éveil par jour à des activités sédentaires¹.

Saviez-vous qu'il est possible d'être à la fois actif physiquement et sédentaire?

Si vous faites de l'exercice mais passez le reste de votre journée assis, vous êtes quand même à risque.

LE MATIN



Étirez-vous

Restez moins assis et bougez plus tout au long de la journée.

L'ensemble de la journée compte.

Tenez-vous debout



L'APRÈS-MIDI



Sortez dehors



Marchez

EN SOIRÉE



Faites une promenade



Levez-vous contre la sédentarité.

Référence :

1. Directly measured physical activity of adults, 2012 and 2013 [Internet]. www150.statcan.gc.ca. 2018 [cited 13 July 2018]. Available from: <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-625-x/2015001/article/14135-eng.htm>