

INACTIVITÉ PHYSIQUE / SÉDENTARITÉ

INACTIVITÉ PHYSIQUE

Non atteinte des recommandations de l'OMS en terme d'activité physique

1^{ère} cause de mortalité évitable en Europe

L'Activité Physique (seule) :
30 min/j = diminue la mortalité de 17%
15 min/j = diminue la mortalité de 14%

Recommandations Adultes : **5 x 30min/semaine à une intensité modéré** (effort moyen avec une FC sensiblement augmentée) **ou 3 x 30min/semaine à une intensité élevée** (effort important, souffle raccourci et FC augmente considérablement)

Recommandation enfants et adolescents : **1h/jour à une intensité modéré à élevée sous forme de jeux.**



68% DES ADOLESCENTS NE SUIVENT PAS LES RECOMMANDATIONS !

SÉDENTARITÉ

Correspond au temps passé assis ou allongé pendant la période d'éveil entre le levé et le couché (<1,6MET).

Niveau faible (3h/j), modéré (3 à 7h/j), élevé (>7h/j).

Le passage de 8h à 2h par jour permet **une diminution de 42% de la mortalité**

90 min par jour d'Activité Physique **élimine les risques liés à la sédentarité**

Recommandations :

< 7h/j,

Se lever 1 min toutes les 2 heures.

TRANSFORMER VOS HABITUDES DE VIE



LE TEMPS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



LE TEMPS DE SÉDENTARITÉ



FAVORISER LA RÉGULARITÉ

BOUGER TOUS LES JOURS ET FAITES CE QU'IL VOUS PLAÎT !



+ 7 ANNÉES DE VIE EN BONNE SANTÉ !

MON APA
www.monapa.fr