

SEPTEMBRE
BOUGE

& ACTIVITÉ PHYSIQUE & SÉDENTARITÉ

De quoi parle-t-on?



© **ÊTRE ACTIF, C'EST** effectuer, sur une semaine :

au moins 150 minutes d'une activité physique modérée

(légère augmentation du rythme cardiaque, faible essoufflement : la marche par exemple)

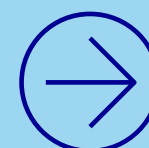
ou au moins 75 minutes d'une activité physique intense

(augmentation du rythme cardiaque, essoufflement élevé)

➤ L'**inactivité physique** est devenue la première cause de mortalité évitable dans le monde, responsable de plus de décès que le tabagisme.

5 %

des adultes ont une activité suffisante pour être protectrice contre les maladies chroniques



© ÊTRE SÉDENTAIRE, C'EST

passer + **de 8 heures assis ou allongé**
sur la période d'éveil, entre le lever et le coucher.

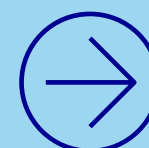
➤ La **sédentarité** augmente les risques de diabète, d'obésité, de maladies cardiovasculaires et de certains cancers.

38 %

des adultes sont considérés
comme sédentaires



On peut être actif et sédentaire !



Alors, on bouge comment ?

SEPTEMBRE
BOUGE

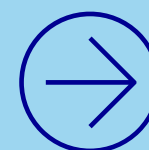
**MÊME
BOUGER UN PEU,
ÇA APPORTE
BEAUCOUP !**

➤ **Marcher 5 minutes toutes les 30 minutes...**

pour réduire les risques de maladies
cardiovasculaires et de diabète

➤ **Restons actifs au quotidien !**

Se déplacer à pied ou à vélo, prendre les escaliers, être
actif à son domicile (ménage, jardinage, etc) permet
d'agir de façon plus ludique pour sa santé !



SEPTEMBRE
BOUGE

BESOIN D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ POUR DÉBUTER ?

Rendez-vous dans la **Maison Sport-Santé**
proche de chez vous !



<https://www.sports.gouv.fr/maisons-sport-sante>

