



## TOUS ACTIFS CONTRE LA SÉDENTARITÉ

Il vous arrive de rester plusieurs heures assis sans vous lever ? Pour protéger votre santé, il est urgent de prendre conscience des dangers de la sédentarité, qui fait partie des 10 principales causes de mortalité dans le monde.

### 1 - DES CHIFFRES PRÉOCCUPANTS

Les statistiques actuelles mettent en évidence un constat alarmant : l'Organisation mondiale de la santé (OMS) rapporte que plus d'un quart de la population adulte mondiale ne pratique pas suffisamment d'activité physique. Être sédentaire c'est avoir une longue période sans mouvement durant sa journée. On peut faire 1h de sport par jour et être malgré tout sédentaire, si on passe 6h assis.e.

### 2 - DES CONSÉQUENCES BIEN RÉELLES

La sédentarité a des répercussions négatives sur notre santé, tant sur le plan physique que mental. Les maladies cardiovasculaires, l'obésité, le diabète de type 2, les troubles musculosquelettiques et la dépression sont parmi les conséquences les plus courantes. Notre énergie diminue, notre concentration s'affaiblit et notre estime de soi peut en être affectée.

Heureusement, il existe des solutions pour lutter contre la sédentarité et retrouver une vie active et épanouissante :

### 3 - REMÉDIER À LA SÉDENTARITÉ :

Intégrez l'activité physique dans votre quotidien : On ne le répètera jamais assez. Prenez des pauses actives au travail, privilégiez les escaliers plutôt que l'ascenseur, et optez pour des modes de déplacement actifs tels que la marche ou le vélo.



Selon une étude récente de l'université de Columbia,  
**LA MEILLEURE STRATÉGIE LORSQUE L'ON EST AU TRAVAIL C'EST DE SE LEVER ET DE MARCHER  
AU MOINS 5 MINUTES TOUTES LES 30 MINUTES .**

Adoptez une mentalité active : Cultivez une attitude positive envers l'exercice physique. Visualisez les bienfaits que cela peut apporter à votre santé physique et mentale. Fixez-vous des objectifs réalistes et célébrez chaque petite victoire.

## A VOUS DE JOUER

Il est temps de passer à l'action. Prenez un moment pour évaluer votre niveau d'activité physique actuel et identifiez les domaines où vous pouvez apporter des changements positifs. Fixez-vous des objectifs réalisables et établissez un plan d'action concret pour les atteindre. N'oubliez pas que chaque petit pas compte et que vous êtes capable de transformer votre vie en adoptant une approche active. France Défi a mis en place l'application Kiplin, qui vous permet de réaliser des défis sportifs. Prêt.e à relever le challenge ?

Pour plus d'information

CLIQUEZ   
OU  
SCANNEZ 

