



Toute activité physique est bonne à prendre !

Il est maintenant prouvé que lorsque vous bougez, vous obtenez de réels effets positifs sur votre santé, **quelle que soit l'intensité***.

Ainsi, **même lorsque l'intensité de l'activité physique pratiquée est faible, une réduction conséquente du risque de mortalité est observée**, avec une relation dose-réponse selon l'intensité.

À l'inverse, un risque de mortalité significativement plus élevé est observé à partir de 9h30 par jour passé en position assise ou allongée hors temps de sommeil.

L'Onaps rappelle que l'inactivité physique est associée à de nombreuses maladies chroniques et à un risque de mortalité précoce, tout comme un temps passé assis ou allongé important dans la journée.

La marche lente, les activités ménagères ou encore la pétanque font partie des exemples d'activités de faible intensité.

Il ne vous reste qu'à choisir votre activité et votre intensité ! Dans tous les cas mieux vaut bouger, même déambuler lentement, que rester assis.

**Ekelund et al. 2019. British Medical Journal*