

# DE LA SÉDENTARITÉ À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Limiter son temps passé assis **est aussi important** que faire de l'activité physique  
Être trop sédentaire **n'est pas bon pour la santé**, même si on est physiquement actif

## SÉDENTARITÉ

C'est le temps passé assis ou allongé  
dans la journée (hors sommeil).

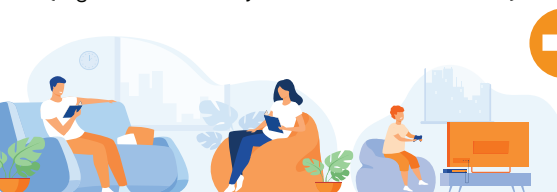
Les déplacements motorisés  
(la voiture, le bus, la trottinette électrique...)



Le temps de travail sédentaire  
(devant un ordinateur, en réunion...)



Les temps de loisirs ou  
domestiques sédentaires  
(regarder la TV, les jeux vidéos, lire un livre...)



## ACTIVITÉ PHYSIQUE

C'est l'ensemble des mouvements réalisés  
au quotidien.

Les déplacements actifs  
(le vélo, la marche, la trottinette...)



Le temps de travail actif  
(pauses actives, utilisation des escaliers, métiers manuels...)



Les temps de loisirs ou  
domestiques actifs  
(le sport, le bricolage, le jardinage, le ménage...)

