# RECOMMANDATIONS

## activité physique et sédentarité

ONAPS
Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

## SÉDENTARITÉ

*Les recommandations suivantes s'appliquent même si celles concernant l'activité physique sont atteintes*

### Temps passé en position assise ou allongée

Adultes

> Au travail, prendre le temps de se lever et marcher un peu au moins toutes les 2h

> En dehors du travail, limiter le plus possible le temps passé assis : attention par exemple au temps consacré aux écrans

Entre 6 et 17 ans

> Pas plus de 2 heures consécutives en position assise ou allongée

Entre 2 et 5 ans

> Pas plus de 1 heure consécutive en position assise ou allongée

### Temps d'écran pour les enfants et adolescents

> Éviter l'exposition aux écrans (télévision, ordinateur, téléphone portable...) pour les moins de 2 ans

> Moins de 1 heure par jour devant les écrans entre 2 et 5 ans

> Moins de 2 heures par jour devant les écrans entre 6 et 17 ans

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

Au moins 30mn par jour d'activités physiques dynamiques pour les adultes

Au moins 1h/jour d'activités physiques dynamiques entre 6 et 17 ans

Au moins 3h/jour de jeux et d'activités physiques variées pour les enfants de moins de 5 ans

**Complément bénéfique :**
**activités qui renforcent les muscles, la souplesse et l'équilibre plusieurs fois par semaine**