

LIMITER LA SÉDENTARITÉ

4h
ou moins
assis/jour¹

-32%
de risque de mortalité par
maladie cardiovasculaire*

* Comparativement aux personnes qui
passent 8h ou plus assises/jour



1h
ou moins devant
les écrans/jour¹

-59%
de risque de mortalité par maladie
cardiovasculaire**

-29%
de risque de mortalité par cancer **

**Comparativement aux personnes qui
passent 5h ou plus devant les écrans/jour



Entrecouper les temps
de sédentarité par des
périodes courtes
d'activité physique
(même à intensité faible)

AMÉLIORATION
de la régulation de la
glycémie et diminution
des facteurs de risque
cardiovasculaires^{2, 3, 4}

6

IMPACTS SANITAIRES

SÉDENTARITÉ



Indépendamment des
autres facteurs de
risque, une sédentarité
accrue augmente le
risque d'avoir



une maladie
cardiovasculaire^{5,6}

x2,5



un diabète de
type 2^{6,7}

x2



un cancer de
l'endomètre⁸

+32%



un cancer du
poumon⁸

+21%



un cancer
du sein¹⁰



un cancer du
côlon⁸

+24%



AUGMENTATION
du risque d'obésité¹⁰



AUGMENTATION
du risque d'anxiété et
de dépression^{11, 12, 13}

DIMINUTION
de la force, de la capacité aérobie
et de la qualité osseuse¹⁰

Soutenu
par



MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES

Liberté
Égalité
Fraternité



2024

¹Ekelund et al., 2019 ; ²Wu et al., 2023 ; ³Buffet et al., 2022 ; ⁴Da Silva et al., 2022 ; ⁵Kerr et al., 2017 ; ⁶Wilmot et al., 2012 ; ⁷Biswas et al., 2015 ; ⁸Schmid et al., 2014 ; ⁹Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2018 ; ¹⁰Pinto et al., 2023 ; ¹¹Zhou et al., 2023 ; ¹²Zhang et al., 2022 ; ¹³Mougharbel et al., 2023