

## Quelques liens utiles

[www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)  
[www.santepubliquefrance.fr](http://www.santepubliquefrance.fr)



Plus d'information  
sur notre site internet



 [sstrn.fr](http://sstrn.fr)  [sstrn44](https://www.linkedin.com/company/sstrn44)  [sstrn\\_44](https://www.instagram.com/sstrn_44)  [@sstrn44](https://www.youtube.com/channel/UCsstrn44)  [#Masantéautaf](https://www.tiktok.com/hashtag/Masantéautaf)



© SSTRN – Toute reproduction, même partielle, est interdite. Document réalisé par la direction de la communication et les professionnels du SSTRN 2019/09 | Code article : **sstrn-4s-045** | Crédits photo : © Rawpixel.com, Jeremy – Fotolia.com



LES CONSEILS *du* **Sstrn**<sup>+</sup>  
PRÉVENTION

# LA SÉDENTARITÉ

## UN RISQUE POUR LA SANTÉ ?

## QU'EST-CE QUE LA SÉDENTARITÉ ?

La sédentarité est définie par le fait d'être assis plus de 7 heures par jour en moyenne, avec des périodes assises ininterrompues de 2 heures (au bureau, devant la TV, dans sa voiture, devant son PC...).

## QUELS SONT LES DANGERS ?

Un mode de vie sédentaire et inactif augmente les risques :

- d'accident vasculaire cérébral de 33%,
- d'infarctus du myocarde de 30%,
- de diabète de 12 à 35%,
- d'hypertension artérielle de 12%,
- de cancer de 5 à 33%.

Source : OMS 2010

*Le saviez-vous ?*

*La sédentarité tue autant que le tabac et est la 1<sup>ère</sup> cause de mortalité évitable non transmissible.\**

*\*Source : OMS 2010*



*L'activité physique au quotidien, c'est facile !*

## COMMENT LUTTER ?

Diminuez les risques en adoptant les bons réflexes au quotidien :

- ❑ **Oubliez votre voiture** pour les petits trajets, allez à pied ou à vélo au bureau et au restaurant le midi.
- ❑ **Descendez à la station d'avant** dans les transports en commun (métro, tram, bus).
- ❑ **Préférez l'escalier** par rapport à l'ascenseur. Si monter l'escalier est trop dur, commencer par le descendre.
- ❑ Diminuez les durées de position assise : levez-vous et **bougez un peu toutes les 30 minutes**.
- ❑ **Ne restez pas déjeuner devant votre écran**.
- ❑ **Éloignez l'imprimante** et la poubelle commune.
- ❑ Évitez les courriels intra-services, **allez voir directement vos collègues**.
- ❑ **Levez-vous pour téléphoner** si vous avez un téléphone sans fil.
- ❑ **Pratiquez une activité physique régulière** (marche d'un bon pas) au moins 30 minutes ou 3x10 minutes par jour.



## ACTIVITÉ PHYSIQUE

### QUELS SONT LES BIENFAITS ?

Un muscle au travail dépense de l'énergie. Il fabrique des substances qui diminuent l'inflammation et améliorent la circulation du sang.

### L'activité physique contribue à :

- Améliorer les performances intellectuelles.
- Prévenir la maladie d'Alzheimer et la ralentir.
- Diminuer le risque cardio-vasculaire.
- Diminuer le risque de rechute dans les cancers du sein hormono-dépendants.
- Se détendre et améliorer la sensation de bien-être.