

ROMPRE LA SÉDENTARITÉ

Nouvelles préconisations de l'ANSES

En 2016,

il est recommandé de **réduire le temps total quotidien passé en position assise**, autant que possible et **d'interrompre les périodes prolongées** en position **assise ou allongée, au moins toutes les 90 à 120 minutes**, par une activité physique de type marche de quelques minutes (3 à 5), accompagné de mouvements de mobilisation musculaire ».

Cette interruption de la station assise est appelée

« rupture de sédentarité ».

En 2025,

l'ANSES est saisie par la Direction Générale de la Santé, pour la **révision des recommandations sur les ruptures de sédentarité.**

ROMPRE LA SÉDENTARITÉ

Nouvelles préconisations de l'ANSES

+ de 37 %

de la population française passent
plus de 8h/jour en position assise

Ces temps de sédentarité prolongés augmentent
les risques de diabète, d'obésité, de maladies
cardiovasculaires et même de certains cancers

**Bouger 5 minutes
toutes les 30 minutes**

Interrompre la sédentarité par **une marche
d'intensité faible à modérée (3 à 6 km/h)** réalisée
pendant 5 minutes toutes les 30 minutes, est
associé à **une amélioration des paramètres
métaboliques**, notamment une réduction de la
glycémie ou de l'insulinémie.



ROMPRE LA SÉDENTARITÉ

Nouvelles préconisations de l'ANSES

Bouger pour sa santé mentale

Les marches de 3 à 5 minutes toutes les 30 minutes ou toutes les heures, surtout d'intensité modérée à élevée, sont associées à une réduction du temps de réaction, à une réduction de la fatigue perçue et à une meilleure humeur, bien qu'il n'y ait pas d'effet sur les fonctions cognitives.



Restons actifs au quotidien

Se déplacer à pied ou à vélo, prendre les escaliers, être actif à son domicile (ménage, jardinage, etc) permet d'agir de façon plus ludique pour sa santé !

