

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), accompagnée 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**.

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.

En savoir plus



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 !



+ 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 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.*