



Définition

LA SÉDENTARITÉ DANS TOUS SES ÉTATS

(TEMPS PASSÉ ASSIS OU ALLONGÉ DANS LA JOURNÉE, HORS TEMPS DE SOMMEIL ET DE REPOS)



Au travail



Dans les transports

IMPACTS NÉGATIFS SUR LA SANTÉ

même en étant physiquement actif



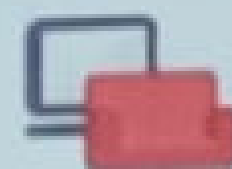
Dans les loisirs



Au domicile

Comportement en période éveillée générant une dépense énergétique proche de celle au repos (temps passé assis ou allongé dans la journée, que ce soit au travail, dans les transports, lors des loisirs, devant un écran).

3 NIVEAUX DE SÉDENTARITÉ



Faible

<3 h/j



Modéré

3-7 h/j



Élevé

>7 h/j

RECOMMANDATIONS SUR LES COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES

< 2 ANS



éviter l'exposition aux écrans

2 À 5 ANS



<1 h/jour



<1 h consécutive en position assise ou allongée

6 À 11 ANS



<2 h/jour



<2 h consécutives en position assise ou allongée

12-17 ANS



<2 h/jour



<2 h consécutives en position assise ou allongée

ADULTES



Diminuer le temps passé assis ou allongé



<2 h consécutives en position assise ou allongée

SÉDENTARITÉ

© 2019 ONAPS
Tous droits réservés