

ACTIVITÉ PHYSIQUE & SÉDENTARITÉ :

à vous de jouer !

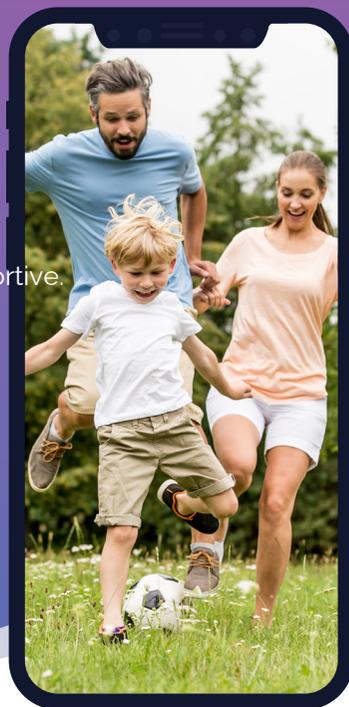
Votre avis nous intéresse et vos pratiques d'activité physique aussi !

L'Onaps* et la communauté de communes de Billom réalisent une étude pour identifier vos besoins, vos attentes ainsi que les leviers à votre pratique d'activité physique et sportive.

La finalité de ce projet est d'améliorer votre quotidien en proposant des solutions qui faciliteront vos pratiques d'activités physiques.

Partagez votre avis et remplissez le questionnaire en ligne accessible à l'adresse suivante :

www.onaps.fr/billomcommunaute/



*Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Vous pouvez également flasher le QR Code suivant avec l'appareil photo de votre smartphone ou une application dédiée :



LE TEMPS ESTIMÉ POUR LE REMPLISSAGE EST DE 15 MINUTES

LE SAVIEZ-VOUS ?

Limiter son temps passé assis **est aussi important** que faire de l'activité physique
Être trop sédentaire **n'est pas bon pour la santé**, même si on est physiquement actif

SÉDENTARITÉ

C'est le temps passé assis ou allongé dans la journée (hors sommeil).

ACTIVITÉ PHYSIQUE

C'est l'ensemble des mouvements réalisés au quotidien.

Les déplacements motorisés
(la voiture, le bus, la trottinette électrique...)



Les déplacements actifs
(le vélo, la marche, la trottinette...)



Le temps de travail sédentaire
(devant un ordinateur, en réunion...)



Le temps de travail actif
(pauses actives, utilisation des escaliers, métier manuel...)



Les temps de loisirs ou domestiques sédentaires
(regarder la TV, les jeux vidéos, lire un livre...)



Les temps de loisirs ou domestiques actifs
(le sport, le bricolage, le jardinage, le ménage...)



RECOMMANDATIONS

activité physique et sédentarité

SÉDENTARITÉ

Les recommandations suivantes s'appliquent même si celles concernant l'activité physique sont atteintes

Temps passé en position assise ou allongée

Adultes



- > Au travail, prendre le temps de se lever et marcher un peu au moins toutes les 2h
- > En dehors du travail, limiter le plus possible le temps passé assis : attention par exemple au temps consacré aux écrans

Entre 6 et 17 ans



- > Pas plus de 2 heures consécutives en position assise ou allongée

Entre 2 et 5 ans



- > Pas plus de 1 heure consécutive en position assise ou allongée

Temps d'écran pour les enfants et adolescents

> Éviter l'exposition aux écrans (télévision, ordinateur, téléphone portable...) pour les moins de 2 ans



- > Moins de 1 heure par jour devant les écrans entre 2 et 5 ans
- > Moins de 2 heures par jour devant les écrans entre 6 et 17 ans

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Au moins 30mn par jour d'activités physiques dynamiques pour les adultes



Au moins 1h/jour d'activités physiques dynamiques entre 6 et 17 ans



Au moins 3h/jour de jeux et d'activités physiques variées pour les enfants de moins de 5 ans



Complément bénéfique :
activités qui renforcent les muscles, la souplesse et l'équilibre plusieurs fois par semaine