

**Réduisez le temps passé assis :**

**Prenez le temps de marcher un peu toutes les 2h.**

Les temps passés en position assise ou allongée ne sont pas favorables à notre santé, et ce même si la recommandation des 30 minutes d'activité physique par jour est atteinte.



**Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence**

## **Comment limiter le temps passé assis ?**

On peut se déplacer chez soi, monter les escaliers, faire du rangement, de la cuisine. Essayez de vous déplacer à pied ou à vélo pour les courtes distances. Vous pouvez également passer vos coups de fil en marchant, aller vous faire un thé, vous étirer...



**Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence**

## **Limiter le temps passé devant les écrans**

Les écrans favorisent la sédentarité, mais également certains comportements alimentaires qui sont à éviter, comme le grignotage. Pour les activités en position assise, préférez la lecture, la couture, le dessin, les jeux de société...



**Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence**