



PETIT EFFORT, GRANDS EFFETS

Les trois quarts des Suisses sont actifs pendant leurs loisirs pour prendre soin de leur santé. Mais beaucoup sont assis jusqu'à 15 heures par jour.

Des études ont montré que le fait de se lever et d'interrompre régulièrement de longues périodes en position assise est positif pour la santé et complète bien les activités de loisirs. Rien de plus facile que d'intégrer dans son quotidien ce geste, à la fois simple et efficace :



Au petit-déjeuner



En se rendant au travail



Sur le lieu de travail



Pendant les moments de détente

Jusqu'à **15 heures assis par jour**



A midi



Pendant le repas du soir



Lors des séances



A la maison



Pendant les loisirs



En chemin



Le saviez-vous?

Qui pratique régulièrement une activité physique, développe non seulement ses muscles, mais renforce aussi l'ossature, les articulations, les organes et le système immunitaire. Par ailleurs, cela contribue à améliorer la mémoire, la capacité à apprendre et le sommeil.

L'activité physique fortifie le corps et l'esprit, protège des maladies respiratoires, cardiovasculaires, du surpoids, du cancer, du diabète et des problèmes de dos.

Astuces et informations: www.bag.admin.ch/se-lever



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la santé publique OFSP