

IMPACTS SANITAIRES

6

LIMITER LA SÉDENTARITÉ



4h
ou moins assis/jour¹

= **-32%** ↘
de risque de mortalité par maladie cardiovaskulaire*

* Comparativement aux personnes qui passent 8h ou plus assises/jour



1h
ou moins devant les écrans/jour¹

= **-59%** ↘
de risque de mortalité par maladie cardiovaskulaire**

= **-29%** ↘
de risque de mortalité par cancer **

**Comparativement aux personnes qui passent 5h ou plus devant les écrans/jour



Entrecouper les temps de sédentarité par des périodes courtes d'activité physique (même à intensité faible)

= **AMÉLIORATION**
de la régulation de la glycémie et diminution des facteurs de risque cardiovaskulaires^{2, 3, 4}



= **AUGMENTATION**
du risque d'anxiété et de dépression^{11, 12, 13}



Indépendamment des autres facteurs de risque, une sédentarité accrue augmente le risque d'avoir



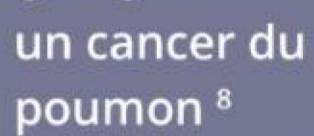
une maladie cardiovaskulaire^{5, 6}
x2,5 ↗



un diabète de type 2^{6, 7}
x2 ↗



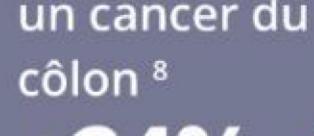
un cancer de l'endomètre⁸
+32% ↗



un cancer du poumon⁸
+21% ↗



un cancer du sein¹⁰



un cancer du côlon⁸
+24% ↗

= **DIMINUTION**
de la force, de la capacité aérobie et de la qualité osseuse¹⁰