

# se lever

Plus de 70 % des Suisses sont actifs pendant leurs loisirs pour prendre soin de leur santé. Mais beaucoup sont assis jusqu'à 15 heures par jour.

Selon les dernières études, les interruptions régulières de longues périodes en position assise sont bonnes pour la santé et complètent bien les activités de loisirs. Rien de plus facile que d'intégrer dans son quotidien ce geste, à la fois simple et efficace :

PETIT EFFORT  
GRANDS EFFETS



Au petit-déjeuner



En se rendant au travail



Sur le lieu de travail



Pendant les moments de détente



A midi

Jusqu'à  
**15** heures  
assis  
par jour



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, ne développe pas seulement ses muscles. Les os, les articulations, les organes sont également renforcés au même titre que le système immunitaire, la mémoire et les aptitudes cognitives.

L'activité physique fortifie le corps et l'esprit, protège des maladies respiratoires, cardiovasculaires, du cancer, du diabète et des problèmes de dos. Astuces et informations : [www.bag.admin.ch/se-lever](http://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