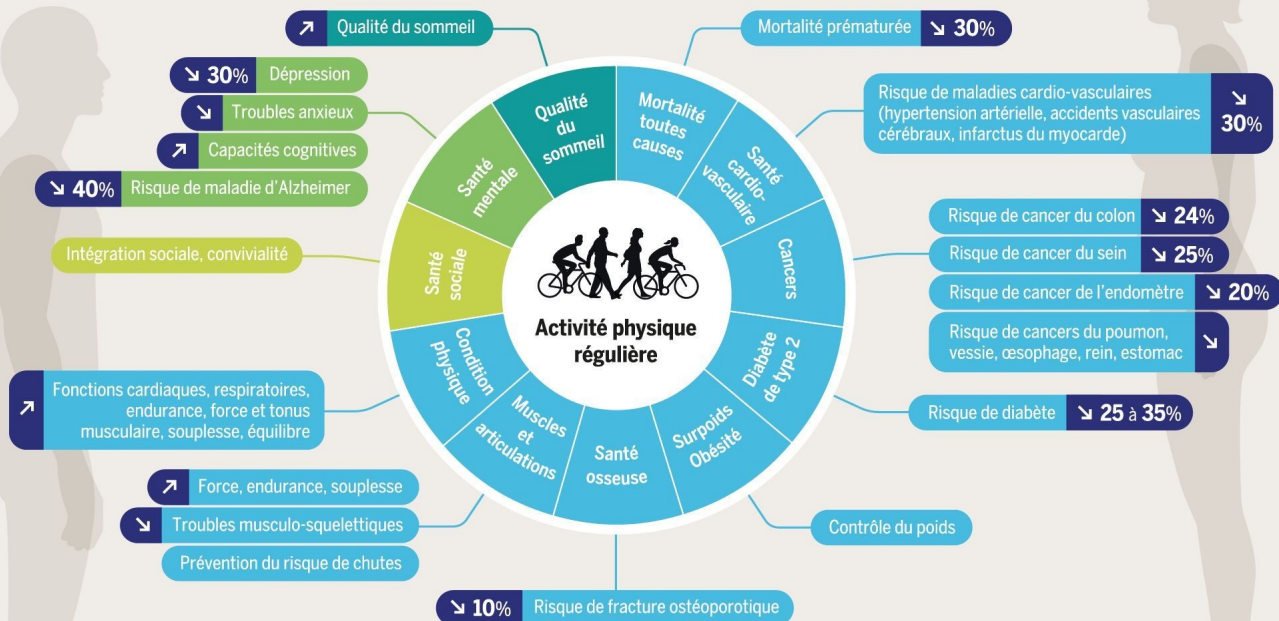


# EFFETS DE LA SEDENTARITE SUR LA SANTE

## Doc 1 : Les bienfaits des mobilités actives

### LES BIENFAITS DES MOBILITÉS ACTIVES

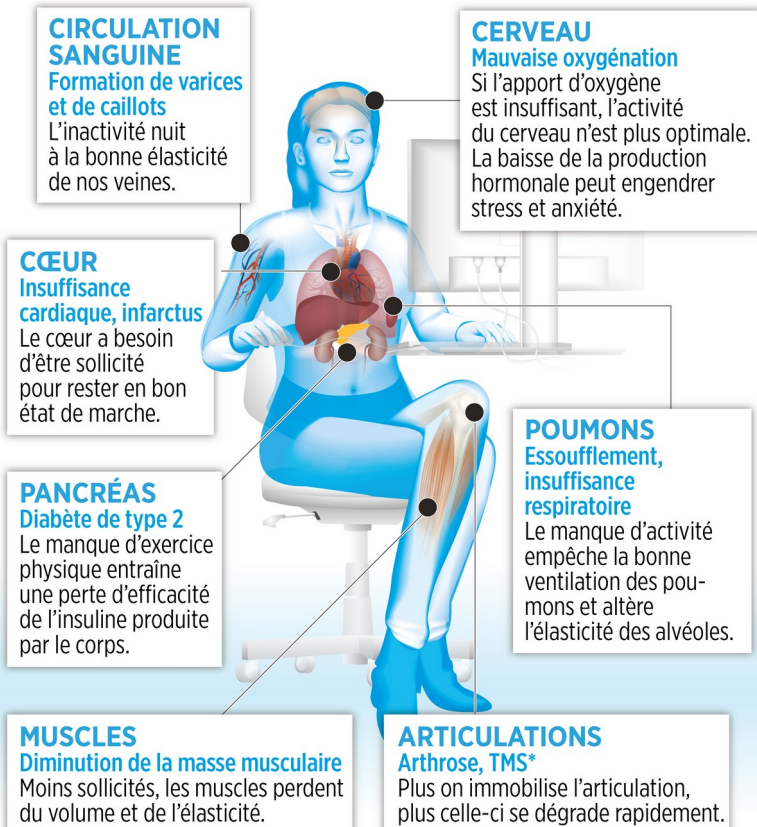
Schéma récapitulatif de la diversité des atouts sanitaires des mobilités actives (marche et vélo)



Source : ONAPS (Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité), 2021

## Doc 2 : Les effets de la sédentarité sur l'organisme

### Principaux risques liés à la sédentarité



\* Troubles musculo-squelettiques.

LP/INFOGRAPHIE. 14/1/2022

A l'aide des documents 1 et 2, répondez aux questions suivantes.

- 1°) Quels sont les bienfaits de la mobilité active sur le risque de dépression ? (donnez une valeur chiffrée)
- 2°) A l'aide du document 2, expliquez cet effet.
- 3°) Quels sont les bienfaits de la mobilité active sur la santé osseuse ?
- 4°) A l'aide du document 2, expliquez cet effet.
- 5°) Parmi les bienfaits de la mobilité active, citez ceux qui peuvent avoir un effet immédiat sur votre quotidien.

# DE LA SÉDENTARITÉ À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Limitier 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...)



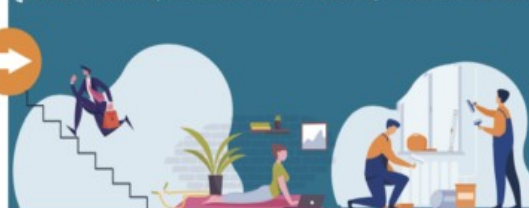
Les déplacements actifs  
(le vélo, la marche, la trottinette...)



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



Le temps de travail actif  
(pauses actives, utilisation des escaliers, métiers manuels...)



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...)



*A l'aide du document 3 proposez 3 changements que vous pourriez envisager dans votre vie quotidienne afin d'éviter d'avoir à subir les effets de la sédentarité sur votre santé.*