

**Prévention de
la sédentarité**

LA SÉDENTARITÉ

Comprendre ce que c'est
pour mieux l'appréhender



**Temps passé
en position assise
ou allongée**
durant les périodes d'éveil
pendant lesquelles la dépense
énergétique est proche de
celle du repos.



En France,
cela représente
**7 heures
par jour !**

**Debout
pour la
SANTÉ !**

Plus d'infos sur
www.aismt13.fr



SANTÉ
AU TRAVAIL

AISMT13

prévenir
les risques
professionnels