

Etat des lieux de l'activité physique et de la  
sédentarité des adultes en France

73% des  
hommes



59% des  
femmes



atteignaient en 2021 les  
recommandations en matière **d'activité  
physique**

INSTITUT  
FOR A  
POSITIVE  
FOOD



# Etat des lieux de l'activité physique et de la sédentarité des adultes en France

31% des hommes

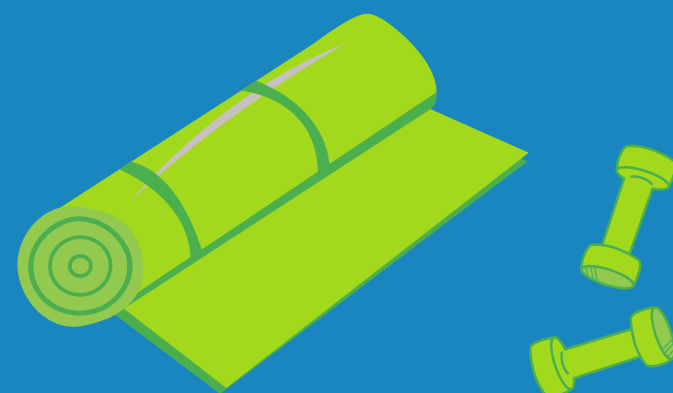


20% des femmes



atteignaient en 2021 les recommandations en matière de **renforcement musculaire**

**INSTITUT**  
FOR A  
POSITIVE  
FOOD



Etat des lieux de l'activité physique et de la  
sédentarité des adultes en France

**Plus de 1 adulte sur 5**  
**déclaraient passer plus de**  
**7h/jour en position assise**



**INSTITUT**  
**FOR A**  
**POSITIVE**  
**FOOD**

Etat des lieux de l'activité physique et de la  
sédentarité des adultes en France



Importance de la sensibilisation sur  
les **risques de sédentarité** et  
**d'inactivité physique**

Favorisation des **modes de vie actifs**



**INSTITUT**  
FOR A  
POSITIVE  
FOOD