

Chiffres-clés

Activité physique



Recommandations de l'OMS en matière d'activité physique

- 150 à 300 minutes d'activité d'intensité modérée
- ou 75 à 150 minutes d'activité d'intensité élevée par semaine
- ou une combinaison équivalente

En 2021, **2 Ligériens sur 3** de 18-85 ans déclarent un niveau d'activité physique

atteignant les recommandations de l'OMS

66%



74%

des hommes



59%

des femmes

Sédentarité



Réduire sa **sédentarité**, c'est diminuer son temps passé en position assise ou allongée

En 2021, plus d'**1 Ligérien sur 5** déclare rester assis plus de 7h par jour en semaine

22%



36%



22%



6%

Lecture : 36% des habitants de 18-34 ans déclarent rester assis plus de 7h les jours de semaine (hors week-end) contre 22% des 35-64 ans et 6% des 65-85 ans

1 Ligérien sur 5 déclare passer plus de 4h par jour devant un écran hors activités professionnelles

20%



35%



13%



19%

Lecture : 13% des habitants de 35-64 ans déclarent passer plus de 4h par jour devant un écran (hors activités professionnelles) contre 35% des 18-34 ans et 19% des 65-85 ans

Ces "Chiffres-clés" sont publiés par l'ORS à l'occasion du [Forum Régional Nutrition](#) (Nantes, le 9 avril 2024), organisé par la SRAE Nutrition, en partenariat avec l'ARS Pays de la Loire.

Source des données : Baromètre de Santé publique France 2021, exploitation ORS Pays de la Loire.

À paraître : Nutrition en Pays de la Loire. Résultats du Baromètre de Santé publique France 2021. ORS Pays de la Loire.

ORS Pays de la Loire • Tél. 02 51 86 05 60 • accueil@orspaysdelaloire.com • www.orspaysdelaloire.com

L'ORS des Pays de la Loire autorise l'utilisation et la reproduction des résultats de cette infographie sous réserve de la mention des sources.

© Vupar