



# Marcher 5 minutes toutes les heures

Cette étude montre que «même un peu d'**activité physique**, répartie tout au long de la journée, est un moyen pratique et facile d'améliorer le bien-être», explique Jack Groppe, fondateur de Johnson & Johnson Human Performance Institute.

Consacrer **cinq minutes toutes les heures** à l'activité physique, comme marcher de haut en bas d'un escalier, le long d'un couloir ou autour de votre bureau est bénéfique pour la santé.



## Source

Effect of frequent interruptions of prolonged sitting on self-perceived levels of energy, mood, food cravings and cognitive function

Audrey Bergouignan, MD,

International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 2016;13:113.