

TRAVAILLER, BOUGER!

LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ
À SON POSTE DE TRAVAIL

EMPLOYEURS
& SALARIÉS

ASMT - 28/07/23

Astuces employeurs

- Investir dans des bureaux assis-debout
- Proposer des **swiss balls** (à utiliser en alternance avec le siège de bureau) ou des pédaliers adaptés
- Utiliser des **téléphones fixes sans fil**
- Mettre en place des **séances d'éveil musculaire ou d'étirements avec des professionnels**
- Être à l'écoute de nouvelles opportunités (vélo smoothies pour les temps de pause...)

Astuces salariés



Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur

Faire des **pauses ACTIVES** avec ses collègues



Mettre une alarme mobilité toutes les heures

Se déplacer pour demander un renseignement plutôt que de passer par le téléphone

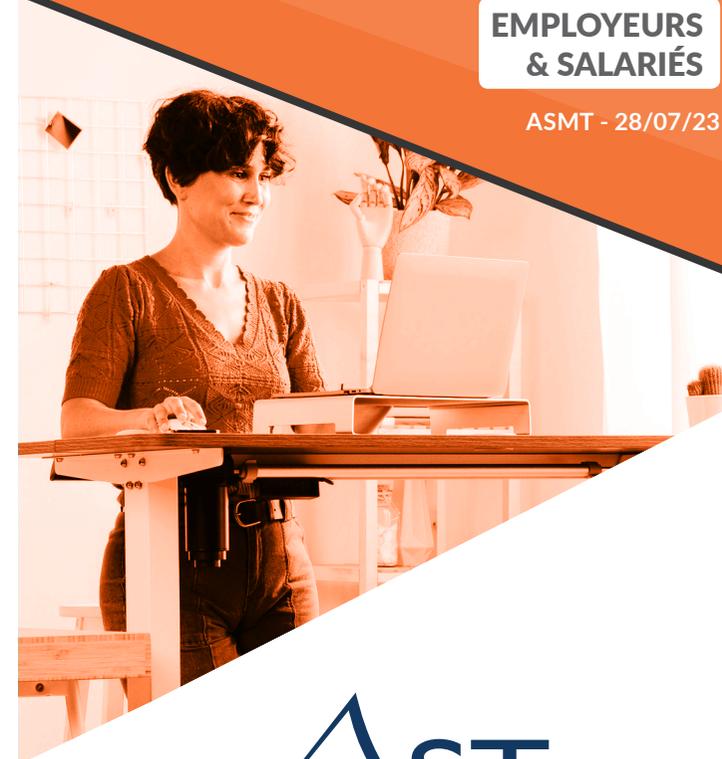


Téléphoner ou regarder un webinaire **debout**

Pour accéder à toutes les ressources documentaires du réseau des Services de Prévention et de Santé au Travail de la région:



Pour toute question, contactez votre interlocuteur habituel ou écrivez-nous à prevention@ast74.fr



SANTÉ AU TRAVAIL • INTERPROFESSIONNEL & BTP



Être sédentaire, c'est ...

- Être en position assise ou allongée lors d'une situation d'éveil
- Avec une faible dépense énergétique
- De façon maintenue dans le temps

INRS, 2022

Par exemple : travailler sur ordinateur, conduire toute la journée, téléphoner assis...

Si vous atteignez les recommandations de l'ONAPS⁽²⁾ en termes d'activité physique, mais que vous **dépassez celles de sédentarité** avec beaucoup de temps consécutif passé en position assise, vous êtes une personne **active mais sédentaire !**

(2) Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité

Quelques chiffres :

86% des 18-64 ans passent plus de **3 heures assis par jour**

42H semaine C'est le temps qu'un adulte passe assis, soit presque **2 jours entiers !!**

Les effets sur la santé

La **sédentarité** a des effets importants sur notre santé, avec notamment l'**aggravation de certaines pathologies ou risques** :



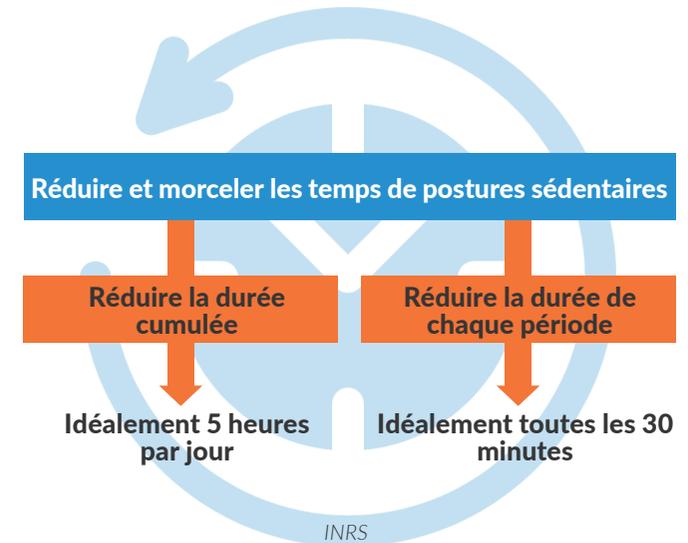
Le saviez-vous ?

Pour **rester en bonne santé**, il est recommandé (en plus d'une activité physique régulière) de **réduire le temps passé** en position assise ou couchée au quotidien.

Et ce, **AUTANT QUE POSSIBLE !**

Alors n'hésitez plus et bougez.

Ce qui compte, c'est la régularité !



Vous n'êtes pas sédentaire ?
Vous croyez ?

Faites le test en flashant ce code

(1) Troubles musculo-squelettiques