Astuces pour rester en forme au travail

1

Marcher le plus souvent possible

2

Faciliter l'usage du vélo et/ou de la trottinette

3

Privilégier les escaliers plutôt que l'ascenseur

4

Adopter une bonne posture et se lever, effectuer des exercices d'étirements, faire des pauses actives

5

Alterner les tâches en posture assise avec des travaux nécessitant de se lever

6

Téléphoner debout ou en marchant

7

Se déplacer pour échanger avec les collègues plutôt que d'envoyer un message

8

Utiliser des imprimantes éloignées

9

Préférer le mobilier ajustable en hauteur

10

Proposer des postes de travail et des lieux de convivialité permettant d'alterner les positions

11

Organiser certaines réunions debout voire en extérieur

12

Instaurer une culture du sport dans l'entreprise

13

Prévoir des actions de sensibilisation

Sollicitez l'équipe de votre service de prévention et de santé au travail de l'ACMS pour être conseillé dans votre démarche

Bougez pour rester en bonne santé !

ACMS

Pour la santé au travail en Île-de-France

© ACMS - Mars 2023