

La sédentarité dans les entreprises

Le travailleur sur écran est assis plus de 6 heures au bureau.



6H



Rester dans une position assise ou allongée trop longtemps peut avoir des conséquences graves sur la santé...



maladies cardiovasculaires



diabète



obésité



lombalgies

Lutter contre la sédentarité améliore le bien-être physique, mental et social !



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



8
Utiliser des imprimantes éloignées



7
Se déplacer pour échanger avec les collègues plutôt que d'envoyer un message



6
Téléphoner debout ou en marchant



5
Alterner les tâches en posture assise avec des travaux nécessitant de se lever



12
Instaurer une culture du sport dans l'entreprise



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



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 !