

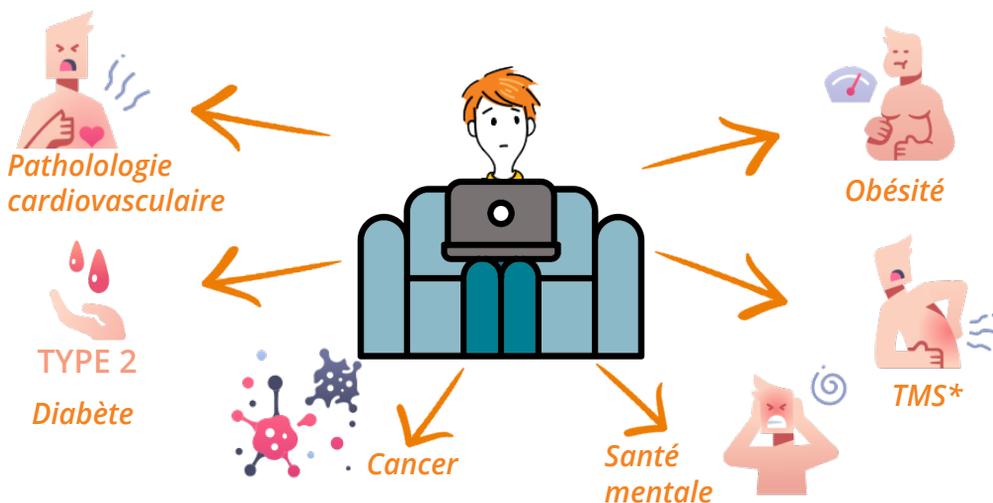


# SÉDENTARITÉ : ÊTES-VOUS CONCERNÉ ?

CONSEILS DE SANTÉ AU TRAVAIL

Le comportement sédentaire se caractérise par des occupations en position assise ou allongée, où l'on dépense très peu d'énergie. (Télévision, télétravail, portable, tablette, déplacements en train, autobus, voiture...)

La **sédentarité** augmente de **20 à 30 %** vos risques de :



## BAROMETRE D'ALERTE

**7h/jour en moyenne sans bouger**

Faites le test des escaliers !

- **2** étages vous êtes essoufflé = vous avez une **mauvaise** capacité physique
- **4** étages vous n'êtes pas essoufflé = vous avez une **bonne** capacité physique
- **6** étages vous n'êtes pas essoufflé = vous avez une **très bonne** capacité physique

## Ceci n'est pas une fatalité !

Activité physique quotidienne  
+ Posture debout

=  **les risques liés à la sédentarité**

 - 18 %

 - 45 %



## À VOUS DE JOUER !

- Je préfère me déplacer à  ou à 
- Si je prends le bus, je descends à la station d'avant !
- J'emprunte plutôt les escaliers pour  et 
- Je me lève toutes les  (Astuce\* des 14 stylos)
- Je téléphone debout

\* J'aligne 14 stylos sur le coin de mon bureau en arrivant au travail. J'en range 1 dès que je me lève. S'ils sont tous rangés le soir, c'est gagné !

## Le petit + au travail

**Activité physique collective = vecteur de cohésion, de communication, de bien-être et de solidarité**

- Essayez de favoriser la **posture debout** à votre poste de travail
- **Marchez** 10 à 15 minutes à la pause méridienne
- **Déplacez-vous** pour interroger un collègue
- **Favorisez la pratique d'une activité physique avec vos collègues** (créez un espace dédié à cette activité, prévoyez une tenue adaptée, mettez en place un planning)...

Votre médecin du travail peut vous conseiller  
et répondre à vos questions

03.80.77.85.30 - contact@aist21.com - www.aist21.com