

LUTTE CONTRE LA SÉDENTARITÉ

GÉNÉRALITÉS : Que l'on travaille en présentiel ou en télétravail, il est facile de tomber dans l'habitude de rester assis pendant de longues heures devant un écran d'ordinateur. Or, cette sédentarité peut impacter notre santé physique et mentale, c'est pourquoi il est important de pratiquer une activité physique régulièrement. Dans ce cadre, voyons ensemble quelques chiffres ainsi que les bonnes pratiques à adopter.

Les chiffres de la sédentarité...



12 H

Les jours travaillés, nous passons en moyenne **12 heures assis** dont 4 heures chez nous.



9 H

Les jours non travaillés, nous passons en moyenne **9 heures par jour assis**.



80 %

80 % des adultes passent **au moins 3 heures** par jour devant un écran hors activité professionnelle.

Une pratique sportive régulière c'est...

➤ Des bénéfiques physiques...

- Aide à maintenir un poids corporel sain
- Abaisse la tension artérielle
- Diminue le risque de maladie cardiaque
- Diminue le risque de diabète de type 2
- Réduit le risque de certains cancers
- Augmente la force et la fonction musculaire
- Améliore la santé et la solidité des os

➤ Qui vont aussi au-delà du corps...



Lutte contre la fatigue.



Facilite le retour à la vie sociale.



Permet de retrouver l'estime de soi.

Les bonnes pratiques au travail

Privilégier la marche ou le vélo pour vous rendre au travail

Si vous travaillez assis faites des pauses actives : levez-vous et marchez quelques minutes

Marcher lors de vos conversations téléphoniques

Promenez-vous pendant votre pause déjeuner

Emprunter les escaliers plutôt que l'ascenseur

Etirez-vous régulièrement