

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**

Le sujet vous intéresse ?



Consultez
nos dépliants

Adhérer, se former, s'informer, rejoignez-nous sur
www.asmt65.fr et suivez notre actualité  **asmt65**



Scannez
pour
rejoindre
notre **site**
internet

 **ASMT**
Prévention et Santé

✉ contact@asmt65.fr  **asmt65**  **ASMT**
☎ 05 62 93 81 81  www.asmt65.fr

Association de Santé et de Médecine au Travail des Hautes-Pyrénées

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** :



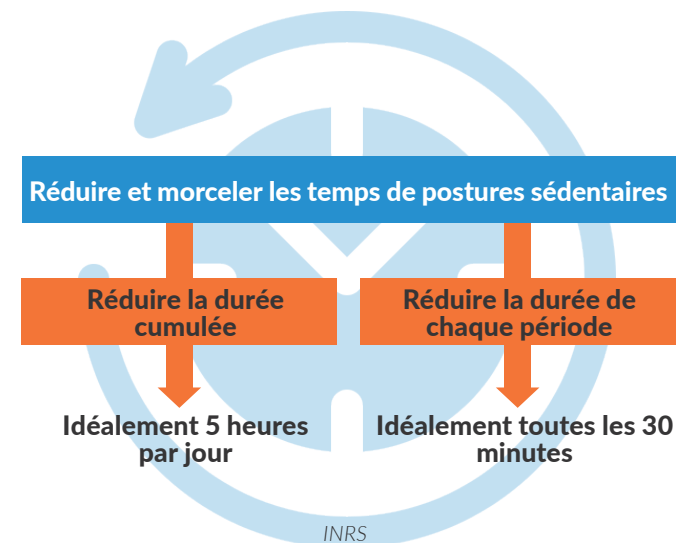
Le saviez-vous ?

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

Ne pas jeter sur la voie publique