

Un programme individualisé



L'activité physique est à adapter en fonction des tolérances de chacun : à chacun ses limites mais aussi, à chacun son plaisir !

Mais plus que le sport, le fait de bouger très régulièrement au cours de la journée est essentiel pour limiter les effets sur la santé.

Attention aussi à votre alimentation : à dépenses faibles, apports limités !

Quand le corps fonctionne, tout fonctionne !



Lutter contre la Sédentarité



La sédentarité est caractérisée par une position assise ou allongée prolongée, hors sommeil, induisant une dépense énergétique proche du zéro, comme par exemple la lecture, le travail sur écran, la télévision...

Obligations réglementaires | Code du Travail **Art. L.4121-1** & **L.4121-2**

Pour toute demande, contactez votre Médecin du travail, qui définira avec vous les priorités et les actions à mettre en œuvre pour préserver la santé au travail de vos salariés dans votre entreprise.

Pour plus d'informations :

www.apst37.fr



2 Avenue du Pr. Alexandre Minkowski
37170 CHAMBRAY LES TOURS
02 47 37 66 76



Effets sur la santé



La sédentarité a bien d'autres effets néfastes sur la santé que la prise de poids et l'obésité. Elle accroît les risques d'AVC, d'infarctus du myocarde, de diabète, d'hypertension artérielle, de cancer, de TMS, d'ostéoporose, d'anxiété, de dépression... La sédentarité augmente donc la mortalité, toutes causes confondues. 4ème cause de mortalité dans le monde, on lui attribue plus de 3 millions de décès.

 **Nous ne sommes pas conçus pour rester assis et immobiles... mais plutôt debout et en mouvement !**

Bienfaits de l'activité physique

Pratiquer une activité physique régulière est une solution efficace pour compenser les effets de la sédentarité sur la santé, même si elle ne suffit pas à elle seule à en supprimer complètement les effets. L'activité physique est bénéfique pour son action sur le métabolisme, les douleurs ostéo articulaires, mais aussi sur le psychisme, le sommeil et les performances intellectuelles. Les bienfaits sont multiples !

Il faudrait au moins 1h d'activité physique modérée à intense par jour pour espérer compenser 7h de sédentarité !



Quelles solutions concrètes ?

La posture idéale ? c'est la suivante !



Salariés

- Bouger, se lever au moins toutes les 30 min
- Faire des étirements régulièrement
- Alternier les positions
- Se déplacer voir ses collègues plutôt que de téléphoner
- Se lever pendant une conversation téléphonique
- Marcher pendant la pause méridienne
- Augmenter ses temps de marche ou de vélo : se garer plus loin, descendre à une station éloignée...
- Pratiquer une activité physique régulière



Employeur

- Acquérir des plans de travail réglables en hauteur pour alterner assis | debout
- Installer des tables hautes pour les pauses
- Favoriser les casques audio sans fil
- Placer les imprimantes à l'écart
- Tester les réunions courtes et debout
- Participer financièrement aux inscriptions à un sport, à la réparation de vélos...
- Aménager des garages à vélo, des douches...
- Faire figurer la sédentarité dans l'évaluation des risques professionnels : sensibiliser les salariés et trouver ensemble des solutions concrètes adaptées