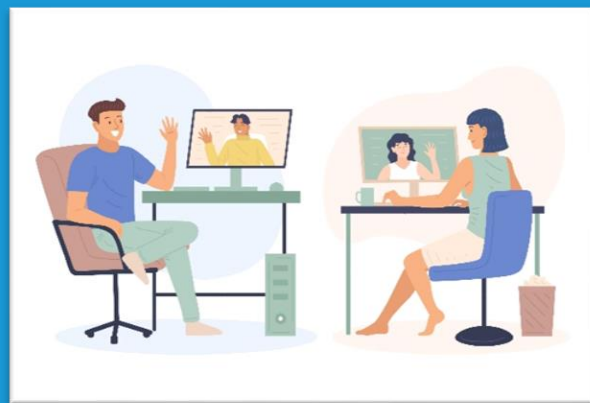




# Sédentarité au travail : bougez pour votre santé !

[www.presta-asso.fr](http://www.presta-asso.fr)

## De quoi parle-t-on ?



Une **posture sédentaire** se caractérise par une posture assise ou allongée maintenue dans le temps et associée à une **très faible dépense énergétique**.



Une exposition aux postures sédentaires est associée à :

- Une élévation du taux de **mortalité** toutes causes confondues
- Un risque de développement de certains cancers, de **pathologies cardiovasculaires**, d'un **diabète de type II** et d'une **obésité**
- Un risque de développement de **troubles musculosquelettiques** (TMS) ou d'effets sur la **santé mentale**

## Comment lutter contre la sédentarité ?

Réduire le temps cumulé  
journalier sédentaire :  
**idéalement max. 5 h/jour**

Réduire les longues périodes  
sédentaires ininterrompues :  
**idéalement toutes les 30 min**

Utiliser un mode de transport actif pour se rendre au travail



Marcher le plus régulièrement possible, faire des pauses actives,  
emprunter les escaliers...

Installer les imprimantes, les photocopieuses ou autres  
espaces techniques hors des bureaux



Réaliser ses échanges téléphoniques en position debout ou en  
effectuant quelques pas si l'environnement le permet

Alterner entre la posture debout et assise, utiliser des assises  
dynamiques quelques minutes par jour...



Se lancer des défis sportifs entre collègues !