

agestra

Agir Ensemble pour  
la Santé au Travail

# SÉDENTARITÉ & ACTIVITÉS PHYSIQUES : COMMENT PRÉSERVER SA SANTÉ ?



*Guide  
pratique*

[www.agestra.org](http://www.agestra.org)

# SÉDENTARITÉ OU INACTIVITÉ PHYSIQUE

## LA SÉDENTARITÉ C'EST QUOI ?

Posture assise ou allongée + Faible dépense énergétique + Maintien dans le temps



## ET L'INACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Non-atteinte des recommandations proposées par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)

- > 2h30 d'Activité Physique (AP) d'intensité modérée par semaine
- > 1h15 d'AP d'intensité élevée par semaine

Ou une combinaison de celles-ci.



**Lutter contre la sédentarité optimise le bien-être physique, mental et social des salariés.**

## POURQUOI FAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

### Réduction des Troubles MusculoSquelettiques (TMS)

Amélioration des relations  
avec les collègues



Réduction des accidents  
et des blessures



Amélioration de l'attention  
et de la créativité



Amélioration de la  
productivité



Et bien plus encore ...

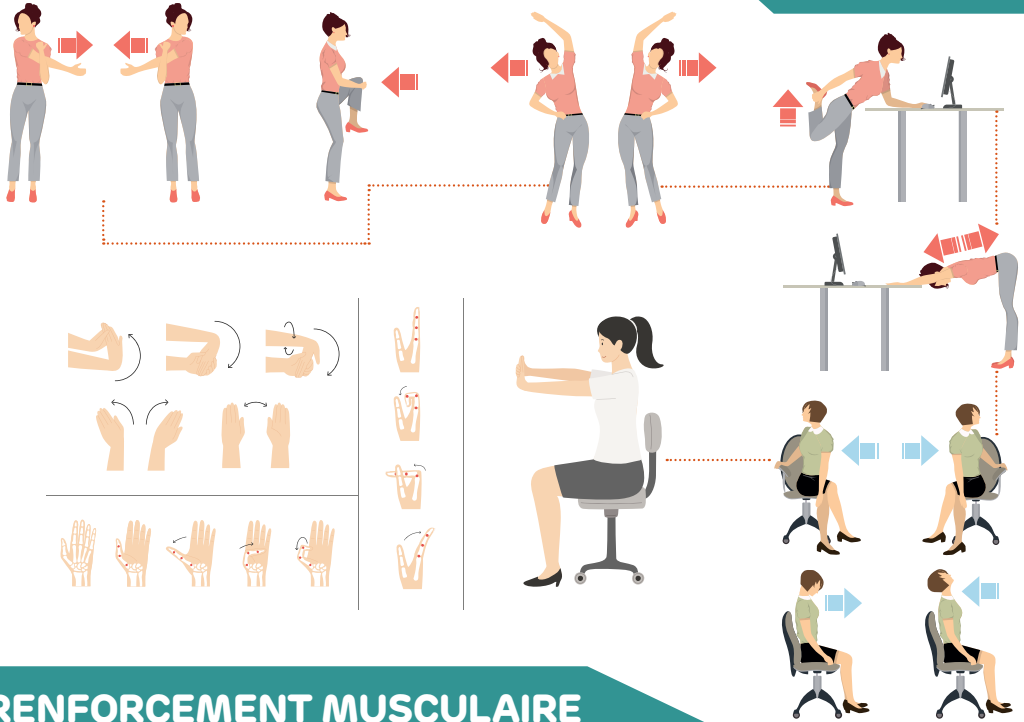
Amélioration du traitement  
de l'information



# COMMENT PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Plusieurs fois par jour vous pouvez réaliser les exercices suivants :

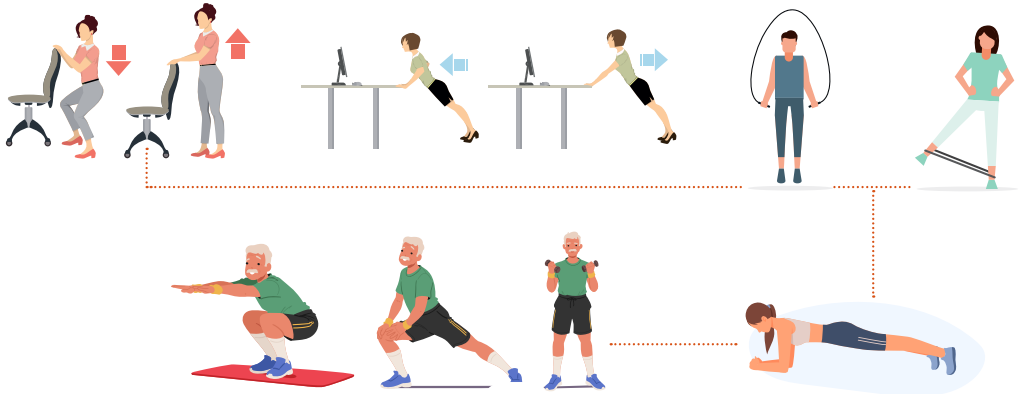
## ÉTIREMENTS



## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Plusieurs fois par jour vous pouvez réaliser les exercices suivants. La durée est à déterminer en fonction de vos capacités fonctionnelles. Cette durée peut varier en fonction de votre état de forme.

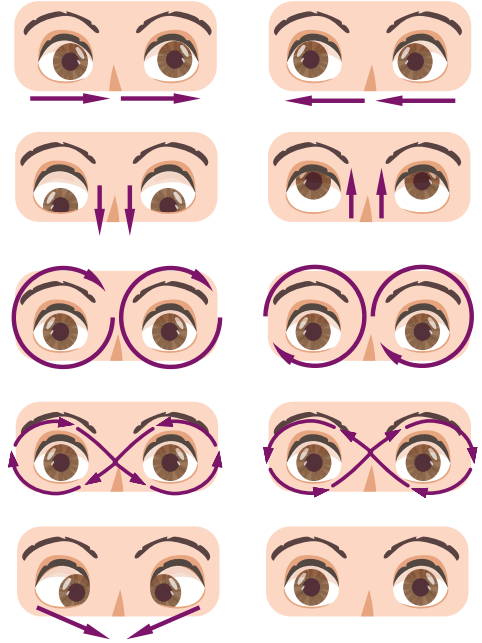
Exemple de programme : réaliser pour chaque exercice 3 séries de 15 secondes avec une période de récupération de 30 secondes.



# PAUSES VISUELLES ET EXERCICES DE RESPIRATION

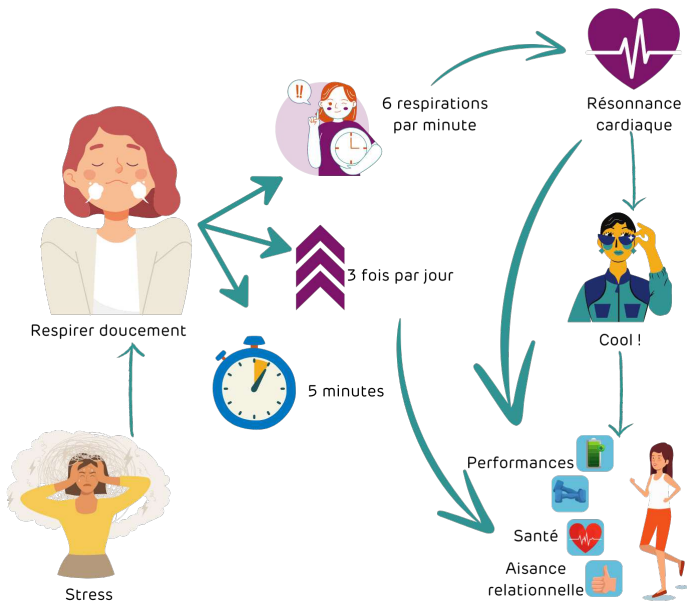
Fatigue visuelle : quelques exercices à faire, au besoin, à votre poste de travail.

Décrivez plusieurs fois ces signes avec vos yeux, **en un seul mouvement et sans marquer de temps d'arrêt.**



## LA COHÉRENCE CARDIAQUE

La respiration abdominale permet de se reconcentrer, de favoriser la confiance en soi et de diminuer le stress.



# LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ AU TRAVAIL



Pauses actives



Marcher et/ou s'étirer  
durant les pauses



Espaces photocopier  
à l'écart



Matériels permettant  
de limiter le recours  
aux postures sédentaires



Bureaux électriques  
à hauteur variable



Espaces de convivialité  
assis ou debout



Privilégiez la marche ou  
le vélo pour vous rendre  
au travail

Ergocycle, Tapis de marche,  
Siège-ballon en complément de  
son siège de travail ...



Si vous utilisez la voiture  
pour aller travailler,  
garez-vous plus loin



Prévoir des actions  
de sensibilisation



Empruntez les  
escaliers plutôt que  
l'ascenseur

## Le saviez-vous ?

Pour optimiser vos chances de réussite dans un projet, il est essentiel d'associer des acteurs internes et externes à l'entreprise

- Salariés/Représentants du personnel
- Employeurs
- Services de Prévention et de Santé au Travail Interentreprises (SPSTI)
- Organismes de prévention (CARSAT, Inspection du travail ....)
- ...

**Comment bénéficier de conseils ?**  
**En contactant votre équipe de santé au travail**  
**et/ou en consultant notre site internet**

