

5 CONSEILS POUR LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ AU TRAVAIL

**La sédentarité est un fléau,
on peut être sportif et... sédentaire !!!**



1 LEVEZ-VOUS ET BOUGEZ SOUVENT



Vous êtes assis à votre poste de travail, alors levez-vous très régulièrement. Instaurez un refrain des conseils 1,2,3 à votre rythme et en fonction de vos capacités avec un soupçon de persévérance.

2 ALTERNEZ TRAVAIL ASSIS / TRAVAIL DEBOUT



Profitez de vos appels téléphoniques, la pause café pour changer votre position de travail (debout/assis).

Pensez à bien régler votre poste en hauteur...

3 ADOPTEZ LE "FIDGETING"



Cela consiste à se lever et rester debout bien droit puis passer en pointe de pied en contractant les fesses.

4 EVITEZ DE PRENDRE L'ASCENSEUR ET LA VOITURE

Détournez vous de l'ascenseur et privilégiez l'escalier

Envisagez dès que vous pouvez le vélo, la marche pour vous rendre au travail, à votre déjeuner, aux rendez-vous professionnels.



5 ORGANISEZ-VOUS DES PAUSES "ACTIVES" EN SUIVANT NOS CONSEILS



www.apst41.fr

