

SENSIBILISATION

LUTTE CONTRE LA SÉDENTARITÉ



CONTEXTE

Avec la généralisation des postes de travail informatisés et l'augmentation du télétravail, la sédentarité, caractérisée par un manque d'activité physique et des périodes prolongées en position assise, est devenue une problématique majeure dans de nombreux milieux professionnels : un mode de vie sédentaire pouvant entraîner des conséquences sur la santé physique et mentale des salariés. Mettre en place des ateliers participatifs d'activité physique et de bien-être en entreprise peut contribuer à réduire la sédentarité au travail, diminuer les arrêts de travail et améliorer l'esprit d'équipe.

OBJECTIFS

- Informer les salariés des conséquences physiques, métaboliques et psychologiques de l'inactivité en général, mais aussi et surtout professionnelle.
- Expliquer l'importance de mettre le corps en mouvement tout au long de sa journée de travail.
- Transmettre des "Trucs et astuces" à mettre en place dans son quotidien.

DÉROULEMENT DE L'INTERVENTION

- Recenser les besoins de l'entreprise et les attentes des salariés.
- Présentation de la thématique avec mise en application des exercices.
- Mise en situation active des exercices, afin d'adapter en fonction des capacités et restrictions de chacun.
 - Feedback sur l'atelier/la sensibilisation.
 - Possibilité de bénéficier de l'impédancemètre (In Body), un temps supplémentaire sera nécessaire.

[Voir catalogue des Rendez-Vous Prévention](#)



Offre socle

Action de Prévention Primaire
Comprise dans la cotisation

Pour qui ?

Toutes les structures adhérentes à l'APST41 et leurs salariés.

Intervenants

Conseillère en nutrition & activité physique et/ou ergonomiste.




Durée

Module de 1h30 à 3h.
Groupe 6 à 20 personnes maximum.
Format intra-entreprise limité à 2 jours.

COMMENT EN BÉNÉFICIER ?

Demande de l'entreprise auprès du médecin du travail.

POUR COMPLÉTER

-  [Conseils en nutrition](#)
-  [Modules e-learning](#)
-  [Flyer "Faire des pauses actives"](#)

CONTACTEZ-NOUS :

02 54 52 41 41

*Chaque entreprise doit bénéficier au moins une fois tous les 4 ans d'une APP