Et si votre meilleure pause était... de bouger ?

Bouger un peu, souvent c'est bon pour le corps, le moral et la santé !

Le saviez-vous ?

30 minutes de sport par jour **ne compensent pas** forcément une journée passée assis !
Le vrai réflexe santé, c'est de **bouger régulièrement** tout au long de la journée.

Sédentarité : un risque trop souvent sous-estimé

Être sédentaire, ce n'est pas seulement rester assis.

C'est passer de longues périodes sans pratiquement bouger, que l'on soit assis... ou même debout immobile

À long terme, cela augmente le risque de :

- Maladies cardiovasculaires
- Diabète, prise de poids
- Fatigue chronique
- Douleurs musculo-squelettiques
- Cancers

Pourquoi est-ce important ?

Un corps qui bouge...

- réduit la fatigue
- diminue le stress
- améliore la concentration
- favorise un meilleur sommeil
- protège le coeur
- favorise maintien poids santé
- prèserve muscles et articulations
- prévient nombreuses maladies chroniques

Et les métiers physiques ?

Bouger au travail ne remplace pas toujours une activité physique.

Les efforts professionnels sont souvent :

- imposés
- répétitifs
- réalisés sous contrainte

L'activité physique pratiquée pour soi apporte d'autres bénéfices :

- *détente*
- *plaisir*
- *santé cardiovaculaire*
- *renforcement musculaire équilibré*

150 minutes d'activité physique par semaine sont recommandées

Le meilleur mouvement est celui que vous faites régulièrement

Chaque pas compte.
Même quelques minutes plusieurs fois par jour font la différence !

Toutes les 30 minutes pensez à interrompre votre position assise

Le défi du mois !

- Je prends les escaliers.
- Je me lève 2 min toutes les 30 minutes.
- Je vais voir un collègue plutôt que d'envoyer un e-mail.
- Je marche 30 min pendant ma pause déjeuner.
- Je fais mes appels téléphoniques debout.

GIST46 - SEPTEMBRE 2026

gist groupement interprofessionnel de santé au travail
Siège social : 28 rue des Chantiers
CS 50211 • 44614 Saint-Nazaire cedex
02 40 22 52 42 | gist44.fr | contact@gist44.fr