

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 passé 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

150 minutes

d'activité physique modérée 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.

Pourquoi est-ce important ?

Un corps qui bouge...



réduit la fatigue



diminue le stress



améliore la concentration



favorise un meilleur sommeil



protège le cœur



favorise maintien poids santé



préserve 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 cardiovasculaire



renforcement musculaire équilibré