

ASTUCES POUR ÊTRE EN FORME AU TRAVAIL



Marcher le plus souvent possible

Téléphoner debout
ou en marchant



Favoriser l'usage
du **vélo** et/ou de la
trottinette



**Privilégier
les escaliers**
plutôt que
l'ascenseur



Instaurer
une **culture
du sport** en
entreprise



Proposer des
postes de travail
et des **lieux de
convivialité**
permettant
d'alterner les
positions



Pour aller + loin dans son activité physique

- ✓ **Avoir un style de vie actif** et intégrer du mouvement dans sa journée (marcher plutôt que de prendre sa voiture, changer de position...)
- ✓ **Avoir un temps dédié à une activité physique** qui vous plaît et vous fait du bien (natation, cours de sport...)
- ✓ **S'inscrire dans une salle de sport**
- ✓ **Se renseigner auprès de votre commune** pour connaître les activités proposées et les aides éventuelles

Contactez votre Service de Santé au Travail



Membre du
**réseau
presanse**
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

PÔLE SANTÉ TRAVAIL
Siège social : Centre Vauban - 199/201 rue Colbert - Bâtiment Douai
CS 71365 - 59014 LILLE Cedex - Tél. 03 20 12 83 00
Août 2024 - Crédits photos : istockphoto.com / freepik.com / vecteezy.com

Document à usage externe



ACTIVITÉ PHYSIQUE ET TRAVAIL : **BOUGEZ PLUS !**



Août 2024

POURQUOI ESSAYER DE BOUGER PLUS AU QUOTIDIEN ?

- ✓ Pour le moral, le sommeil, le bien-être
- ✓ Pour être et rester en **bonne santé**
- ✓ Pour **prévenir certaines maladies** (maladies cardiovasculaires, cancers, obésité, diabète...)

Quelques idées de sport

(catalogue d'activités physiques sur "manger bouger")

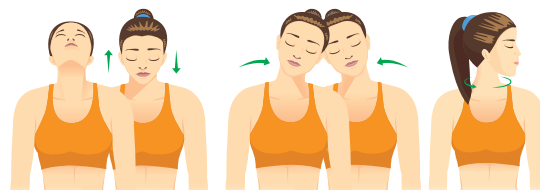


Je teste mon activité physique sur
« manger bouger »



ÉCHAUFFEMENTS ET ÉTIREMENTS

5 MINUTES POUR
S'ÉCHAUFFER !



1

NUQUE ET TRAPÈZES

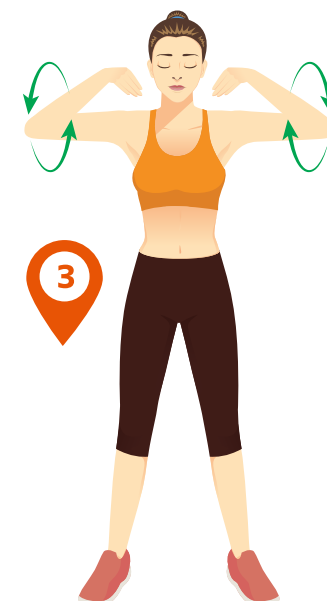
Faire 10 mouvements de chaque : flexion/extension («oui»), mouvement droite/gauche («non»), inclinaison droite et gauche



2

ÉPAULES ET BRAS

Mettre les mains sur les pectoraux et faire 10 ronds dans un sens puis dans l'autre



3

COUDES

Faire des flexions et extensions des bras



4

POIGNETS

Les mains jointes, faire des mouvements circulaires



5

BASSIN, DOS ET ABDOMINAUX

Faire 10 mouvements de rotation de hanches



6

CUISSES ET MOLLETS

Se baisser 3 fois 4 secondes en gardant les bras à l'horizontale



7

CHEVILLES

Faire des mouvements circulaires

