

Nous bougeons de moins en moins ! Un mode de vie sédentaire qui a des conséquences négatives sur notre santé. Cette immobilité gagne aussi le monde du travail, avec de longues heures passées en position assise devant un ordinateur ou en réunion...

Et pourtant, bouger au travail c'est possible et bénéfique pour notre santé !

### Comment bouger mieux au travail ?

La solution est de se lever le plus souvent possible, au moins toutes les 30 minutes ! Pour rompre avec la sédentarité, toutes les occasions sont bonnes à prendre. Ça fait du bien et ça permet de :

- réduire le temps total quotidien en position assise
- limiter les périodes prolongées de sédentarité par quelques minutes de mouvements.

### Sédentarité et manque d'activité physique sont deux choses différentes !

La sédentarité, c'est le temps passé en position assise ou allongée pendant les périodes d'éveil. Par exemple, devant les écrans, au travail, en voiture... On peut donc très bien être actif physiquement, voire sportif, et avoir de longues périodes de sédentarité dont les effets sont mauvais pour la santé.



Découvrez également sur notre site internet le dépliant « **A vélo au boulot !** »



Province de Hainaut -  
**Observatoire de la Santé du Hainaut**

Rue de Saint-Antoine, 1 - 7021 Havré - Belgique  
Tél. : +32 (0)65 87 96 00 - Fax : +32 (0)65 87 96 79  
Courriel : observatoire.sante@hainaut.be

 Retrouvez-nous sur Facebook  
[www.facebook.com/hainaut.sante](http://www.facebook.com/hainaut.sante)

Visitez notre site internet  
<http://observatoiresante.hainaut.be>

Editeur responsable : Michel Demarteau - OSH - Rue de Saint Antoine 1 - 7021 Havré  
Tirage : Mai 2019 - 25.000 exemplaires

Mieux vivre pour tous



# Bouger...

## au travail, C'EST POSSIBLE !

Manger•Bouger•Respirer

## BOUGER PENDANT LE TRAVAIL



Ne pas rester plus de 30 minutes en position assise.

Saisir chaque opportunité de se lever : aller chercher de l'eau à la fontaine toutes les heures, travailler ou faire une réunion en position debout, se déplacer pour parler d'un dossier avec un collègue, prendre l'escalier...



Faites une pause active à votre poste de travail avec quelques mouvements de relaxation. Quelques idées ci-dessous !

**Pour l'employeur**, aménager le lieu de travail : imprimantes partagées, bureau à hauteur modulable; organiser des pauses actives...

## BOUGER PENDANT LES PAUSES



Atteindre chaque jour au moins 30 minutes d'activité physique.

Le temps de midi est un bon moment pour augmenter votre temps quotidien d'activité physique : balade à pied, à vélo, séance de gymnastique, jogging...



Faites passer votre motivation en proposant aux collègues de se joindre à vous pour une balade !

**Pour l'employeur**, soutenir les activités : temps de travail offert, chèques sport, club d'entreprise, cours de gym, taïchi, yoga...

## BOUGER SUR LE CHEMIN DU TRAVAIL



Privilégier les déplacements actifs pour se rendre au travail.

La mobilité active est une solution pour bouger plus : marche, vélo, trottinette, rollers, bus, train... c'est bon pour la santé et aussi pour l'environnement !



Si votre seule possibilité est la voiture, gardez-vous un peu plus loin et... marchez jusqu'à votre travail !

**Pour l'employeur**, favoriser la mobilité active : abonnements aux transports publics, vélos partagés...

### LA NUQUE



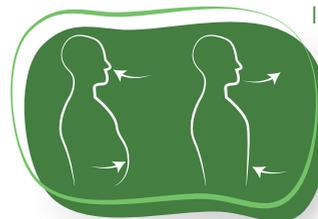
Faites plusieurs mouvements "oui" et "non" avec la tête. - Puis incliner la tête vers les épaules.



### FESSIERS

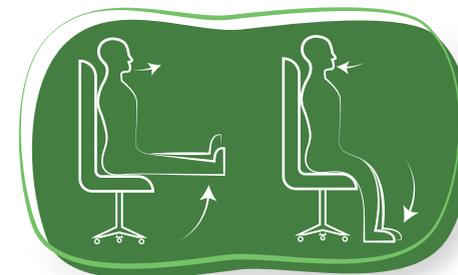
Assis sur votre siège, redressez vous. - Serrez les fesses le plus fort possible, tenez 5 à 10 secondes, puis relâchez.

### RESPIRER POUR SE DÉTENDRE



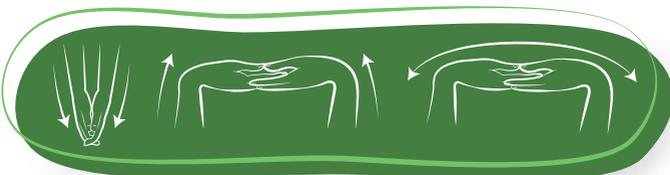
Inspirez profondément par le nez en gonflant le ventre. - Puis, expirez à fond par la bouche en rentrant le ventre. - Répétez plusieurs fois.

### JAMBES ET ABDOMINAUX



Bien calé sur votre chaise, en expirant profondément, levez les jambes parallèles au sol et maintenez les pendant 5 secondes. - Relâchez en inspirant.

### HAUT DU CORPS



Paume contre paume, croisez les doigts. Tendez les bras vers le bas. - Levez les vers le haut, paumes vers le plafond. - Étirez légèrement à droite puis à gauche.

### LES ÉPAULES



Haussez les épaules en inspirant profondément. - Relâchez brusquement les épaules en expirant. Bras tendus en croix. - Elevez les bras à hauteur d'épaules paumes vers le haut. - Tirez vos bras vers l'arrière durant 30 secondes.

### MOLLETS ET CHEVILLES

Assis, levez une jambe à l'horizontale et décrivez un cercle avec la pointe du pied dans un sens puis dans l'autre. - Changez de jambe.



**« DE LA TÊTE AUX PIEDS EN 7 EXERCICES »**  
à son poste de travail