



Editeur responsable : Helen Barthe-Batsalle - Observatoire de la Santé de la Province de Hainaut - Rue de Saint-Antoine 1 - 7021 Havré

# ATELIER DE SENSIBILISATION

## Bouger... au travail

Vous êtes intéressé par  
l'organisation de cet atelier  
en vos locaux ?

Contactez-nous !

 Rue de Saint-Antoine, 1  
7021 Havré - Belgique

 +32 (0)65 87 96 00

 [observatoiresante.hainaut.be](http://observatoiresante.hainaut.be)

 [observatoire.sante@hainaut.be](mailto:observatoire.sante@hainaut.be)



**Nous bougeons de moins en moins... et ce mode de vie sédentaire 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.**

La pratique d'activités physiques exerce une influence positive sur la santé et sur la performance des employés.

Par ailleurs, une organisation qui favorise la pratique régulière d'activités physiques contribue à l'amélioration de la satisfaction de ses employés au travail, ce qui a une incidence marquée sur leur motivation et leur bien-être général.

L'Observatoire de la Santé du Hainaut propose un atelier de sensibilisation interactif dédié aux travailleurs.

## Contenu de l'atelier

Présenter les notions et les nuances entre activité physique, sport et sédentarité.

Mettre en évidence les avantages de la pratique d'une activité physique régulière.

Stimuler le mouvement : comment être plus actif au travail ?

Proposer des actions concrètes pour améliorer la pratique d'une activité physique régulière.



**Durée de l'atelier**  
**+/- 1h**

L'objectif est de les informer sur l'activité physique et de proposer des pistes d'actions réalistes dans le cadre professionnel, mais aussi dans la vie quotidienne. Cette sensibilisation vise à apporter un complément d'informations pour faciliter les choix en faveur de la santé et en fonction des capacités de chacun.

