

Lutter contre la **sédentarité** au travail

*Une posture sédentaire se caractérise par une posture assise ou allongée maintenue dans le temps et associée à une très faible dépense énergétique, en situation d'éveil.**

Conséquences sur la santé

Selon l'OMS, la sédentarité constitue la **4^{ème} cause de décès prématurés** à l'échelle mondiale et représente un facteur de risque majeur pour le développement de :

- › pathologies cardio-vasculaires
- › certaines formes de cancers
- › diabète de type 2
- › l'obésité
- › l'anxiété, la dépression
- › lombalgie, ostéoporose

Mesures de prévention

Sur le temps de trajet domicile-travail

- › Stationner son véhicule à une distance un peu plus éloignée de son lieu de travail et marcher.
- › Descendre du bus ou du métro, une station avant l'arrêt habituel et terminer le trajet à pieds.
- › Privilégier les escaliers plutôt que les ascenseurs, ou les escaliers roulants.



Sur le temps de travail

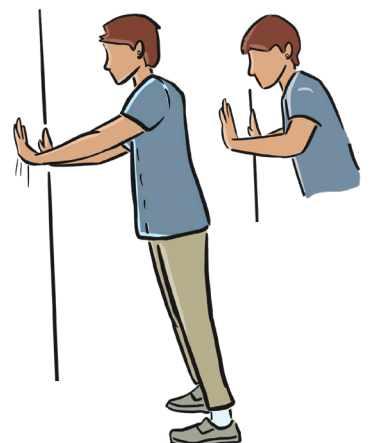
- › Effectuer des pauses toutes les 30 min : se lever, marcher, prendre les escaliers, réaliser des exercices d'étirement, changer de position, si possible (bureau assis/debout, utilisation d'un ballon de type Swiss Ball...)*
- › Faire une **pause méridienne active** : marcher 10 minutes, réaliser quelques exercices de type squats, pompes au mur, rotation du bassin, rotations des épaules...

Propositions d'exercices pour des **pauses actives** dans la journée

Renforcement musculaire : 2 séries de 10 répétitions

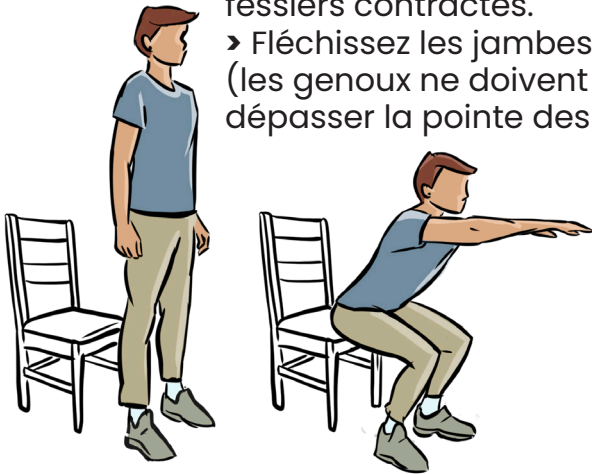
Pompes contre un mur

- › Sur la pointe des pieds, bras tendus devant vous, paumes contre le mur.
- › Fléchissez les coudes et basculez le poids du corps en avant, **sans cambrer le dos**.
- › Redressez-vous, en poussant sur vos avants-bras.



Squats sur chaise

- › Dos droit, ventre rentré et fessiers contractés.
- › Fléchissez les jambes à 90° (les genoux ne doivent pas dépasser la pointe des pieds).



Renforcement de la sangle abdominale

- › Dos droit, ventre rentré, tenez le bord du siège avec les mains.
- › Levez une jambe pliée à 90° puis l'autre, en alternance.



Mobilité articulaire : 2 séries de 10 répétitions



Rotations des épaules

- › En position assise, le dos bien droit.
- › Rotation des épaules en avant et en arrière.

Rotation du bassin

- › Jambes écartées de la largeur des épaules, mains sur les hanches, regard droit devant.
- › Réalisez de lentes rotations du bassin dans un sens, puis dans l'autre.



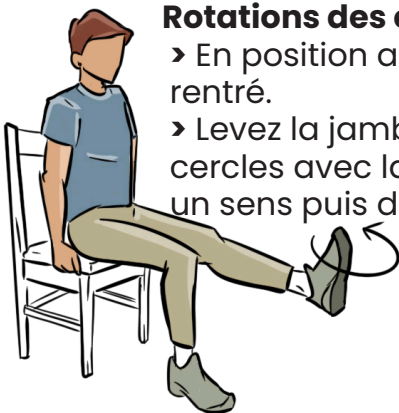
Rotation du dos

- › En position assise et ventre rentré.
- › Joignez les mains derrière la tête et faites des rotations à droite et à gauche.



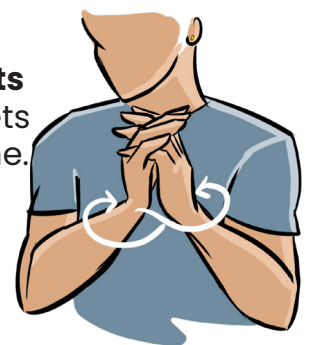
Rotations des chevilles

- › En position assise, ventre rentré.
- › Levez la jambe et faites des cercles avec la cheville, dans un sens puis dans l'autre.



Rotations des poignets

- › Rotation des poignets à droite, puis à gauche.



➔ **Et en plus, essayez de pratiquer régulièrement une activité physique, qui vous plaise !**