

Et l'activité physique dans tout ça ?

Qu'est-ce que l'activité physique ?

- Elle se rapporte à tout mouvement corporel produit par les muscles qui requiert une dépense d'énergie.

Quels sont ses bienfaits ?

- L'activité physique permet de prévenir de nombreuses maladies chroniques, les douleurs articulaires, et a une action positive sur le dynamisme, le psychisme, le sommeil et la concentration.

Comment faire ?

- Au moins 30 minutes d'activité physique dynamique 5x/semaine en variant les types d'activités (renforcement musculaire, cardio, assouplissements, équilibre).



30 mn de marche par jour

+



2h30 minimum par semaine d'activités d'intensité modérée

ou



1h15 par semaine d'activités d'intensité élevée

Nos actions

- Assurer un suivi médical adapté à votre activité et à votre santé
- Etudier votre poste de travail
- Améliorer votre qualité de vie et vos conditions de travail
- Favoriser le maintien en emploi



Besoin d'information ?

Connectez-vous sur notre site www.prevaly.fr



Des questions ?

Contactez votre équipe Prevaly : médecin du travail, assistant, infirmier et préventeur



Vous êtes connecté ?

Suivez-nous sur les réseaux :



La sédentarité au Travail

Un risque professionnel à part entière



Service Communication Prevaly - 2023



Siège social : 8/10 rue des 36 Ponts 31400 Toulouse

Mail : contact@prevaly.fr Tel. : 05 40 133 133

Qu'est-ce que la sédentarité ?

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

2 notions de temps délétères :



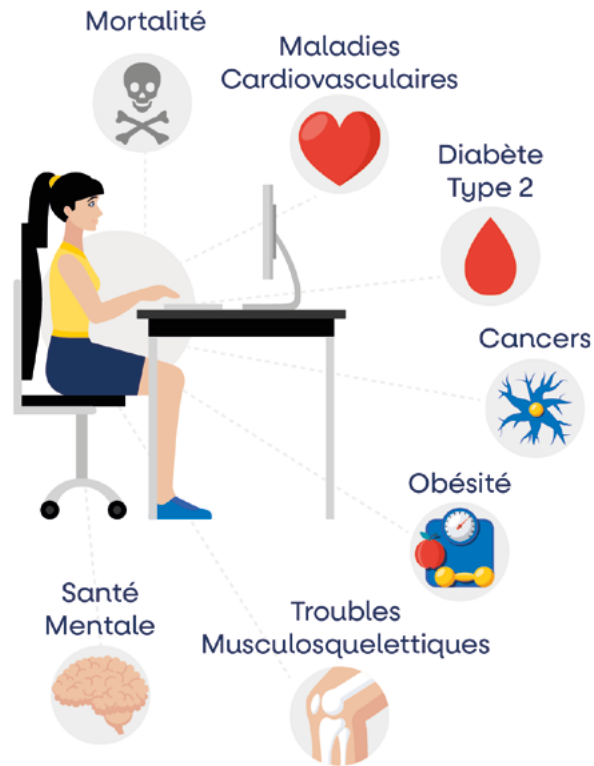
- Durée cumulée journalière (+ de 5h/jour)
- Aspect ininterrompu sur une phase sédentaire (+ de 30 minutes consécutives)



ATTENTION :

L'activité physique ne compense les postures sédentaires que dans une certaine mesure : pour 8h de temps sédentaire je devrais réaliser 1h15 de sport. .

Les impacts sur la santé



Les différents effets des postures sédentaires

L'exposition aux postures sédentaires est associée aux divers effets sur la santé. Elle est la **4ème cause de mortalité évitable** dans le monde (OMS)

Comment lutter contre la sédentarité ?

A mon poste de travail

- Varier les tâches si possible
- Prendre les escaliers
- Aller chercher les documents à l'imprimante
- Aller voir collègues plutôt que mail / téléphone
- Alternier les postures
- S'étirer toutes les heures
- Privilégier les pauses actives (marcher)

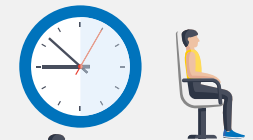
RÉDUIRE ET MORCELER LE TEMPS DE POSTURES SÉDENTAIRES

Réduire la durée cumulée



Idéalement
- de 5 heures

Réduire la durée de chaque période



Idéalement
toutes les 30 mn

Et pour se rendre au travail ?

- Se garer plus loin
- Favoriser la marche, le vélo et les transports en commun