



PRÉVENTION, SANTÉ, SÉCURITÉ AU TRAVAIL

La sédentarité au travail

ÊTRE SÉDENTAIRE, C'EST LE FAIT DE RESTER DE LONGUES HEURES ASSIS ET D'AVOIR UNE DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE PROCHE DE ZÉRO.

Marcher un maximum



Privilégier les
mobilités douces



Faire des pauses actives
(se lever, s'étirer, marcher)



Privilégier les escaliers



Sé déplacer directement
voir un collègue



Téléphoner debout



Instaurer une
culture du sport



Faire ses réunions
debout



Adopter une bonne posture
et privilégier les mobiliers
ajustables



SALVUM