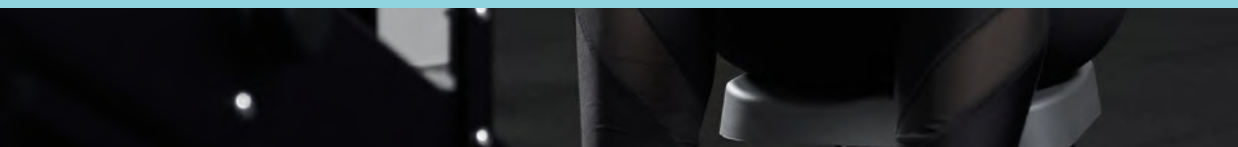


L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ

SSTIB
SERVICE DE SANTÉ AU
TRAVAIL INTER BANCAIRE



Un Service dédié aux métiers de la Banque

20 rue Gombert - 59 000 Lille
Tel : 03.20.00.14.00



LA SÉDENTARITÉ, UNE MENACE SILÉNCIEUSE POUR NOTRE SANTÉ

Qu'est-ce que la sédentarité ?

C'est un comportement en période éveillée générant une dépense énergétique proche de celle de repos.

C'est le temps passé assis dans la journée (au travail dans les transports, lors des loisirs, devant un écran).

Il existe 3 niveaux de sédentarité :



Faible <3h/j



Modéré 3-7h/j



Élevé >7h/j

COMMENT LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ AU TRAVAIL ?

Eviter de rester assis + de 2h consécutives :

Toutes les 30 min se lever de sa chaise pendant 5 min pour :



Aller voir son collègue, plutôt que d'envoyer un mail.



Aller faire des photocopies en dehors de son bureau.



Travailler en position assis debout, matériel adapté.



Faire régulièrement quelques exercices, d'assouplissement, d'étirement.

Bouger le plus possible dans sa journée de Travail :



Revoir son mode de moyen de transport pour aller travailler (marche, vélo, trottinette...)



Prendre l'escalier, plutôt que l'ascenseur.



Marcher pendant la pause du midi.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les recommandations d'activité physique de l'OMS :

> **Cumuler 150 min d'activité physique modérée par semaine , soit 30 min par jour, 5 jours par semaine.**

> **Par exemple :** Marcher d'un pas vif ; danser ; jardiner ; s'acquitter de travaux ménagers et domestiques ; participer activement à des jeux et sports avec des enfants ; sortir son animal domestique ; faire du bricolage.

> **Ou pratiquer 75 min d'activité physique vigoureuse . Par exemple 3 séances de 25 min par semaine.**

C'est pratiquer un sport!





LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Protège contre les maladies cardiovasculaires

(infarctus du myocarde et angine de poitrine), quel que soit l'âge.



Protège contre certains cancers en particulier celui du sein chez la femme, de la prostate chez l'homme et du colon.



Réduit le risque de diabète et aide à mieux équilibrer le taux de sucre dans le sang (glycémie)...



Facilite la stabilité de la pression artérielle.



Aide au maintien du poids de forme et peut réduire les risques d'obésité.



Réduit le risque de lombalgies et d'arthrose.



Améliore le sommeil.



Lutte efficacement contre le stress, l'anxiété et la dépression.



Améliore le processus de vieillissement et protège contre la perte d'autonomie.

LES ACTIVITÉS PHYSIQUES À TOUS LES ÂGES

Le stretching : Élimine les tensions musculaires et assouplit le corps.

La gymnastique douce : Rétablit l'équilibre du corps grâce à des sollicitations des chaînes musculaires.

Le Qi Gong : Harmonise le corps et l'esprit, basée sur des mouvements et des exercices respiratoires.

Le tai-chi : Développe une force souple et coordonnée.

Le yoga : Renforce agilité et souplesse.

Le pilate : raffermi en douceur et développe harmonieusement le corps.

La marche : Mobilise en douceur les articulations, sollicite les muscles et stimule la circulation.

La natation : Conseillée pour l'entretien de l'ensemble de la colonne vertébrale. Préférer le dos crawlé ou la nage avec planche.

Le tennis de table : Sollicite la coordination musculaire.

Le ski de fond : Renforce de façon globale la musculature et développe les capacités cardio- respiratoires.

Le cyclisme : Muscled les jambes, les abdominaux et sollicite le système cardio respiratoire.

