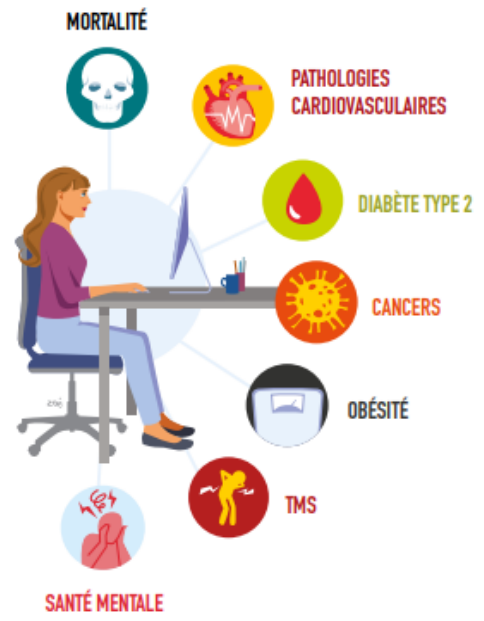


# RISQUES POUR LA SANTÉ

4ème cause de décès prématurés dans le monde (OMS)



## ACTIONS ANTI-SÉDENTARITÉ

- Installer des rappels réguliers sur l'ordinateur pour se lever
- A la place des mails ou appels, se déplacer pour voir ses collègues
- Privilégier les escaliers à l'ascenseur
- Faire des pauses actives toutes les 2h : s'étirer, marcher un peu, se mettre debout...
- Téléphoner debout
- Aménager le poste de travail
- Utiliser des imprimantes éloignées
- Organiser des réunions debout



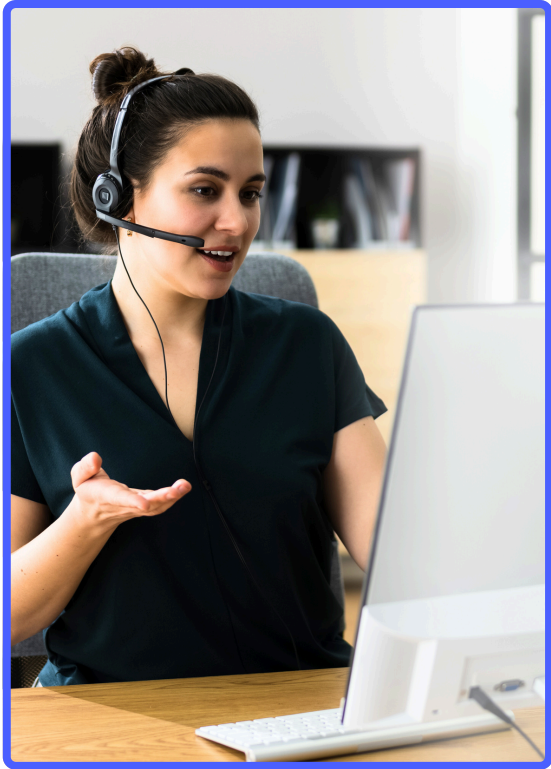
# COMMENT AGIR EN TANT QU'EMPLOYEUR ?



- Investir dans du **mobilier actif**
- Proposer des **échauffements**
- Proposer des **pauses actives**
- Inciter vos salariés à participer à des **défis sportifs externes et internes**
- Offrir des cours collectifs ou des abonnements de sport



- Installer des **fontaines à eau**
- Modifier l'offre dans le distributeur
- Proposer des **paniers de fruits**
- Favoriser des **pauses repas** régulières et suffisamment longues
- Créer des **espaces de pauses** conviviaux
- Offrir un accès en restauration collective avec des **repas équilibrés**



Sédentarité au travail  
Même au travail, le corps a besoin de bouger !

Hygiène de vie et Sédentarité

## DÉFINITION

### La sédentarité :

- Temps passé principalement **assis ou allongé**,
- Avec une **faible dépense énergétique**
- En dehors du temps de sommeil

Exemple : écran, voiture, bureau...

Sédentaire : plus de 7 heures cumulées par jour en position assise ou allongée, sans activité physique significative.

### L'activité physique :

Tout mouvement corporel produit par contraction des muscles entraînant une augmentation de la **dépense énergétique** au dessus de la dépense de repos.

L'activité physique permet de réduire de 30% le risque de cardiopathie, de 27% le risque de diabète et de 21 à 25% le risque de cancer du sein et du colon cependant elle **ne compense pas les effets négatifs de la sédentarité**.

**Recommandations** : 30 min d'activité physique dynamique par jour au moins 5 fois par semaine

Exemple : marche, vélo, yoga...

## CONSÉQUENCES SUR LA SANTÉ AU TRAVAIL

### Baisse de la productivité et de la concentration :

Alimentation déséquilibrée + sédentarité  
→ fatigue chronique et troubles de l'attention

### Augmentation des arrêts maladie :

Troubles musculosquelettiques, troubles métaboliques, burn-out, stress...

### Troubles digestifs :

En cas de sédentarité et de mauvaise alimentation

### Effets négatifs sur le sommeil :

Une mauvaise hygiène de vie impacte le rythme circadien et les performances cognitives  
→ insomnie ou sommeil de mauvaise qualité

### Perte de motivation et de bien-être :

Moins de mouvement = moins d'endorphines (hormones du bien-être)

### Fatigue visuelle et maux de tête :

En cas d'exposition prolongée aux écrans sans pauses visuelles

### Alimentation :

L'alimentation doit être adaptée aux dépenses énergétiques pour prévenir les maladies métaboliques et maintenir la forme et la vitalité

## IMPORTANCE DE L'ALIMENTATION

La sédentarité = faible dépense énergétique.  
Il est donc indispensable d'**adapter nos apports** pour **prévenir les risques de surconsommation**

### Quelles sont les recommandations ?

Varier équilibrer	Augmenter	Réduire
 Assiette complète : féculents + protéines + légumes + matières grasses	Produits frais, de saison, locaux et bio 	Produits industriels : plats préparés, sodas, jus...
 Eau : 1.5 l / jour	Fruits et légumes 5 portions / jour	 Produits salés
Varier et privilégier la qualité plutôt que la quantité	Fibres : légumineuses, céréales complètes 	Produits sucrés