



- 1. Privilégier les déplacements actifs : choisir de marcher ou de faire du vélo pour aller au travail ou entre les réunions.**
- 2. Monter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur autant que possible pour solliciter les muscles et le système cardio-vasculaire.**
- 3. Faire de courtes pauses actives toutes les heures : quelques étirements ou quelques pas pour éviter la sédentarité.**
- 4. Organiser des « walking meetings » pour discuter en marchant plutôt qu'en restant assis.**
- 5. Utiliser un bureau debout ou ajustable pour alterner position assise et debout, réduisant ainsi l'inactivité prolongée.**



- 6.** S'étirer régulièrement au bureau pour relâcher les tensions musculaires, surtout au niveau du cou, des épaules et du dos.
- 7.** Pratiquer un sport ou une activité physique régulière en dehors du travail, même modérée (exemples : marche rapide, natation, vélo). Une fois par semaine, c'est déjà très bien ! Pensez aux balades le week-end en famille ou entre amis
- 8.** Se fixer des objectifs quotidiens simples comme effectuer au minimum 4 000 pas par jour.
- 9.** Garder une bonne hydratation : boire de l'eau régulièrement favorise aussi les mouvements naturels du corps.
- 10.** S'impliquer dans des challenges collectifs d'activité physique au sein de l'entreprise ou dans un cercle amical pour maintenir la motivation et le lien social.