



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.