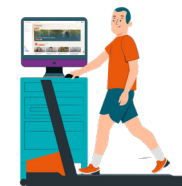




- 1** Privilégier les déplacements actifs : Choisir de marcher ou de faire du vélo pour aller au travail ou entre les réunions.
- 2** Monter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur autant que possible pour solliciter les muscles et le système cardio-vasculaire.
- 3** Faire de courtes pauses actives 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.



Suite au verso



**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.