

## NOS CENTRES DE CONSULTATION



Proximité

Accompagnement

Conseil

## NOS ADRESSES :

### Libourne

5 rue Fimin Didot  
33500 Libourne

### Beychac et Caillau

Impasse de la joncasse  
Lieu-dit Le Barbut  
33750 Beychac et Caillau

### Coutras

13 bis, lieu-dit A l'Atelier  
33230 Coutras

### La Lande de Fronsac

192 ZA L'illot  
33240 La Lande de Fronsac

### St Magne de Castillon

13 avenue du Général de Gaulle  
33350 Saint Magne de Castillon

Membre du Réseau



## LES POSTURES SÉDENTAIRES AU TRAVAIL



PRÉVENTION DES  
RISQUES

# LES POSTURES SÉDENTAIRES AU TRAVAIL

## DE QUOI PARLE-T-ON ?

### Posture assise



### Posture maintenue dans le temps



### Posture à très faible dépense physique



L'inactivité physique est une notion différente de la sédentarité. Nous sommes considérés comme inactif quand nos pratiques physiques (sports et loisirs) sont inférieures à 2h30 par semaine pour les activités à intensité modérée et 1h15 pour les activités à forte intensité

## QUELLES EN SONT LES EFFETS SUR LA SANTÉ ?



Les postures sédentaires augmentent le risque de développer différentes pathologies comme les pathologies cardiovasculaires, le diabète de type 2, les cancers, l'obésité, les troubles musculosquelettiques ou les troubles mentaux.

## COMMENT S'EN PRÉMUNIR ?



### Se fixer comme objectifs :

- Idéalement se lever toutes les 30 minutes
- Quand cela est possible, s'organiser pour ne pas rester plus de 5 heures par jour assis.

### Modifier ses pratiques

- Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur
- Marcher 10 à 15 minutes pendant la pause déjeuner
- Se déplacer pour échanger avec ses collègues
- Téléphoner debout
- S'étirer régulièrement



## ET COTÉ EMPLOYEUR ?

Favoriser l'alternance des tâches passives et actives



Eloigner l'implantation des espaces de photocopie ou de stockage



Investir dans du mobilier qui favorise l'alternance des postures assis et debout :

- Bureau assis-debout électrique
- Table haute pour les réunions en petit comité
- Swiss ball, mobilier dynamique