

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



Contact@sistlib.org



www.sistlib.org

05.57.55.28.00

Nos conseils



**LES POSTURES
SÉDENTAIRES AU TRAVAIL**

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