

Assis au TRAVAIL

Bien que cela puisse sembler inoffensif, la position assise est une préoccupation importante en matière de santé et de sécurité au travail

Conseils pour vous inciter à vous lever

- Ayez pour objectif de diminuer votre sédentarité de deux ou trois heures sur une journée de douze heures.
- Trouvez des façons d'intégrer l'activité physique dans votre vie quotidienne.
- Utilisez une alarme, une application ou une montre intelligente pour vous rappeler de bouger pendant une à trois minutes toutes les demi-heures.
- Levez-vous lorsque vous utilisez le téléphone, si possible.
- Levez-vous et étirez-vous fréquemment au cours de la journée.

De quelle façon les employeurs peuvent-ils aider?

- Offrez des tâches diversifiées pour encourager l'activité physique.
- Considérez la fourniture de postes de travail permettant aux employés de travailler tant en position assise que debout.
- Appuyez la sensibilisation en expliquant les risques pour la santé de la position assise prolongée et la façon d'améliorer la position de travail.
- Tenez des réunions debout ou en marchant.







Dangers

de la position assise prolongée

- Elle favorise les crampes, le claquage ou les entorses musculaires.
- Elle cause de la fatigue et de la tension dans les muscles du dos et du cou.
- Elle entraîne une compression constante des disques vertébraux.
- Elle réduit la forme physique.
- Elle réduit la capacité cardiorespiratoire.
- Elle cause des problèmes digestifs.

Nous passons plus de temps assis au travail

	Postes à niveau d'activité faible	Postes à niveau d'activité élevée
2000		
1970		

50%+

Plus de la moitié de la journée moyenne d'une personne est passée en mode sédentaire

en position assise • devant la télévision • devant un ordinateur