



ZOOM SUR LA SÉDENTARITÉ

En France, l'inactivité physique est aujourd'hui responsable de **9% des décès par an**. Il y a donc urgence à agir pour lutter contre la sédentarité qui est devenue **un enjeu de santé publique majeur**.

4ÈME



FACTEUR DE MORTALITÉ

Le temps passé immobile est devenu le **4^{ème} facteur de mortalité mondiale** (OMS)

1 SUR 2

1 adulte sur 2 est en surpoids



1 SUR 3

1 adulte sur 3 est inactif et adopte des comportements sédentaires (dépense énergétique proche de zéro)



12 H

C'est le temps moyen passé assis les jours travaillés.



PENDANT 30 JOURS, FAISONS BOUGER LES LIGNES !

Petits pas, grand impact, relevez le défi au quotidien



Et si on s'y mettait tous, ensemble ?

Salariés, managers, équipes, entreprises : 30 jours pour remettre du mouvement, de l'équilibre, de l'énergie dans nos journées de travail.

Pas de performance, pas de pression : juste des gestes simples, des déclics collectifs, et l'envie d'adopter enfin des habitudes qui font du bien.

#TousEnSanté, c'est 30 jours pour bouger et ne plus s'arrêter.

ENSEMBLE



RELEVONS LE DÉFI
#TousEnSanté

EnSanté!

Retrouvez nos experts de la prévention sur :
ensante.fr

EnSanté!
L'outil prévention des entreprises



#TOUS ENSANTÉ **30 JOURS POUR BOUGER ENSEMBLE**

RELEVONS LE DÉFI, PENDANT 30 JOURS, FAISONS BOUGER LES LIGNES !



10 000 PAS/JOUR FACILE À DIRE...

Sédentarité ou inactivité physique, quelles sont les différences ?

• LA SÉDENTARITÉ

est le temps passé en position assise ou allongée durant les périodes d'éveil pendant lesquelles la dépense énergétique est proche de celle du repos.

• DE SON CÔTÉ, L'INACTIVITÉ PHYSIQUE

reflète un niveau d'activité trop faible pour répondre aux recommandations.



ASTUCES

- Prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur
- Essayez de vous mettre à la marche rapide, la pause de midi est idéale pour se motiver avec les collègues.
- Levez-vous pour ranger un dossier ou pour aller à la photocopieuse
- Téléphonnez en marchant

PRÉCONISATIONS

- > 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée, au moins 5 x par semaine
- OU
- > 25 minutes d'activité physique d'intensité élevée, au moins 3 x par semaine



ATTENTION

Une activité physique suffisante ne protège pas des effets délétères de la sédentarité sur la santé. Il faut « rompre » les temps de sédentarité (par exemple les temps passés assis au bureau).



ÉVALUEZ VOTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE



5 FRUITS & LÉGUMES/JOUR OUI JE SAIS ! Et on fait comment concrètement ?

EN PARTENARIAT AVEC



Bien manger ne veut pas dire se priver ou suivre un régime strict. Il s'agit avant tout de trouver **le bon équilibre** entre plaisir, variété et besoins nutritionnels, **sans frustration**.

L'objectif : **se faire plaisir tout en respectant son corps et ses envies.**



ASTUCES

- **ORGANISEZ LES INGRÉDIENTS** dans des contenants étiquetés pour un accès rapide, menus, liste de courses, idées recettes faciles.
- **ANTICIPEZ LES MENUS** 1 fois dans la semaine ou gardez une liste de repas simples rapides et gourmands par saison à l'avance pour gagner du temps.
- **VARIEZ LES INGRÉDIENTS** régulièrement pour éviter la monotonie.

POUR QUE MANGER RESTE UN PLAISIR, DÉCOUVREZ NOS CONSEILS PRATIQUES :

- > Le placard rescue ou le kit de base à avoir chez soi.
- > Le casse-dalle idéal ou comment manger équilibré même avec un sandwich.
- > Des idées recettes simples pour des repas gourmands et équilibrés



QUI DORT BIEN, VIT BIEN !

Le sommeil, c'est le carburant d'une bonne journée. Il permet au corps de récupérer, au cerveau de se régénérer et à l'humeur de rester stable. **Prendre soin de ses nuits, c'est investir dans ses journées.**



LE CHIFFRE

LE RISQUE D'OBÉSITÉ AUGMENTE DE **55%** EN CAS DE MANQUE DE SOMMEIL.



ASTUCES

- **RÉVEILLEZ-VOUS À HEURE FIXE** Se lever tous les jours à la même heure est plus simple à tenir et meilleur pour réguler le cycle du sommeil.
 - > Choisissez une heure de réveil fixe réaliste (ex. 7h30)
 - > Gardez-la 7 jours/7 pendant 3 semaines pour recalibrer votre horloge biologique.
- **COUCHEZ-VOUS QUAND C'EST LE MOMENT** Le coucher doit être adapté à son propre rythme, pas imposé.
 - > Couchez-vous quand la somnolence arrive : bâillements, paupières lourdes
 - > Instaurez un sas d'endormissement avec une routine : Ranger son téléphone, se laver les dents, lire un livre, etc.
 - > En cas d'insomnie, ne restez pas plus de 30 min dans votre lit. Levez-vous, revenez au lit quand vous êtes à nouveau fatigué.

TESTEZ VOTRE NIVEAU DE FATIGUE

