

# # TOUS ENSANTÉ

## 30 JOURS POUR BOUGER ENSEMBLE

**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 nous bouger et ne plus s'arrêter !

**Cochez chaque action réalisée**



**FAIRE DES PAUSES  
ACTIVES**  
(EX : ALLER VÉRIFIER  
SON COURRIER PAPIER,  
ALLER DIRE BONJOUR  
À UN COLLÈGUE)



**PRIVILÉGIER  
LES RÉUNIONS COURTES  
EN POSITION DEBOUT**



**BOIRE  
AU MOINS 0.5L D'EAU  
SUR LA  
MATINÉE**



**PASSER TOUT  
OU PARTIE  
DE SES APPELS  
EN MARCHANT**  
(DANS SON BUREAU  
OU À L'EXTÉRIEUR)



**S'ÉTIRER À SON POSTE :  
LE COU, LES BRAS,  
LE DOS, LES YEUX**  
(REGARDER AU LOIN)



**RANGER  
RÉGULIÈREMENT  
SON ESPACE  
DE TRAVAIL**



**PRENDRE  
LES ESCALIERS  
PLUTÔT QUE L'ASCENSEUR**



**CHANGER  
DE POSTURE  
À SON POSTE  
DE TRAVAIL**  
(EN FONCTION  
DE LA TÂCHE  
EFFECTUÉE)



**PRENDRE  
DE GRANDES  
INSPIRATIONS  
AU COURS  
DE LA JOURNÉE**



**METTRE EN PLACE  
DES RAPPELS D'ACTIVITÉ  
SUR SON TÉLÉPHONE**  
(MOUVEMENT,  
HYDRATATION, ETC.)



**MANGER PAR PETITES  
BOUCHÉES  
ET PRENDRE LE TEMPS  
DE BIEN MÂCHER**



**METTRE EN PLACE  
DES COLLATIONS SAINES**  
(NOIX, AMANDES, ETC.)



**FAIRE  
UNE MICRO  
SIESTE  
APRÈS  
LE DÉJEUNER**



**PROGRAMMER  
2 MOMENTS ACTIFS  
SUR LA SEMAINE**  
(MARCHÉ RAPIDE,  
VÉLO, ETC.)



**FAIRE  
3 SQUATS\* / JOUR**



**FAIRE  
5 POMPES\*  
CONTRE  
LE MUR**



**RESPIRER  
PROFONDÉMENT  
QUAND UNE SITUATION  
EST OPPRESSANTE**



**RÉGLER  
SON RÉVEIL  
TOUJOURS  
À LA MÊME HEURE  
MÊME LE WEEK-END**



**INTÉGRER LA MARCHÉ  
DANS SON QUOTIDIEN**



**SE GÉRER  
SUR LA PLACE  
LA PLUS ÉLOIGNÉE  
DE LA PORTE  
D'ENTRÉE**