



#TOUS ENSANTÉ



#2 LA SÉDENTARITÉ

Après l'été, c'est le moment de reprendre le rythme avec #TousEnSanté ! Pendant 30 jours, relevez des défis en équipe autour du sommeil, de l'alimentation et de la sédentarité.

DÉCOUVREZ NOS CONSEILS POUR LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ



REMETTEZ DU MOUVEMENT DANS VOS JOURNÉES DE TRAVAIL

- Levez-vous, changez de posture régulièrement
- Passez tout ou partie de ses appels en marchant (dans son bureau ou à l'extérieur)



PROFITEZ DE VOS PAUSES POUR BOUGER

- Marchez d'un bon pas pendant quelques minutes
- Faites quelques flexions de jambe ou des pompes contre le mur
- Étirez-vous à votre poste de travail



REPENSEZ VOS DÉPLACEMENTS

- Venez travailler à vélo ou à pied lorsque c'est possible
- Descendez un arrêt plus tôt si vous utilisez les transports en commun



RENCONTREZ NOS EXPERTS :
Des webinaires sont proposés autour des postures sédentaires au travail ou de la mobilité douce



LES CHALLENGES DE LA SEMAINE

- 1 Passer tout ou partie de ses appels en marchant (dans son bureau ou à l'extérieur)
- 2 Se déconnecter le temps d'une pause, en faisant une partie de pétanque intérieure ; si vous êtes tout seul, apprenez à jongler !
- 3 Se garer sur la place la plus éloignée de la porte d'entrée de l'entreprise
- 4 Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur
- 5 Participer aux 3 km du midi avec vos collègues

**JOUEZ ET
TENTEZ DE GAGNER
UN JEU DE
PÉTANQUE
D'INTÉRIEUR !**

