



Bien bouger

Le guide pratique

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : DE QUOI S'AGIT-IL ?

Tout mouvement de la vie quotidienne produit par les muscles squelettiques entraînant une augmentation des dépenses d'énergie par rapport à l'énergie au repos. Les bénéfices sont d'autant plus visibles lorsque l'activité physique s'accompagne d'une alimentation équilibrée.



DES CHIFFRES QUI ALERTENT

Source : Santé Publique France

3 HOMMES ET 4 FEMMES SUR 10

ne respectent pas les recommandations d'activité physique

39% DES PERSONNES

passent plus de 3 heures par jour devant un écran pour les loisirs

1 adulte sur 5

passent plus de 7 heures assis par jour



Signaler au médecin du travail tout malaise pendant ou après une activité physique ainsi que toute douleur inhabituelle ou essoufflement anormal.



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : UN PILIER CLÉ POUR PRÉSERVER SA SANTÉ DURABLEMENT

BÉNÉFICES SANTÉ | MAINTENIR OU AMÉLIORER LA SANTÉ

Santé mentale

- Éviter la dépression
- Lutter contre le stress et l'anxiété
- Créer de la confiance en soi
- Créer des liens sociaux
- Prévenir les risques psychosociaux

Santé physique

- Améliore le sommeil
- Réduire les pathologies, les maladies cardiovasculaires, etc.
- Diminuer le risque de surpoids et d'obésité
- Maintenir une bonne condition physique



Déplacements

- Déplacement actif : vélo, trottinette
- Emprunter les escaliers plutôt que l'ascenseur
- Faire ses courses à pied
- Utiliser les transports en commun
- Marcher ou bien descendre un arrêt avant

Activités domestiques ou quotidiennes

- Faire du ménage, bricolage, jardinage, la cuisine, etc.
- Ne pas rester plus de 3 heures devant un écran
- Promener ses animaux domestiques

Activités de loisirs

- Pratiquer du sport adapté à l'individu
- Danser
- Faire des activités en plein air



[En savoir plus](#)



Pour bien démarrer une activité physique, prenez en compte votre état de santé et votre âge, choisissez une activité qui vous procure du plaisir, et veillez à dégager ou à prioriser du temps régulièrement pour la pratiquer.

BOUGER AU TRAVAIL | AMÉLIORER LA SANTÉ DES ÉQUIPES

Bouger

- Bouger les pieds sous le bureau
- Faire des pauses actives régulières
- Passer les appels en marchant
- Marcher après le déjeuner
- Pratiquer des activités supervisés et adaptés

Temps social

- Discuter debout
- Se lever pour échanger plutôt que d'envoyer un mail



[EMPLOYEUR] POUR ALLER PLUS LOIN

- Modifier l'espace de travail individuel : bureau à hauteur variable, etc.
- Équiper des espaces dédiés pour la pratique d'une activité physique
- ✓ L'Etat peut financer une partie de ces aménagements !

[En savoir plus](#)



Pour toute précision, contactez-nous au [01 49 35 82 50](tel:0149358250) ou par mail à contact@amet.org