



Activité physique

JE BOUGE **PLUS**

POUR **MOINS** DE SÉDENTARITÉ



Union nationale
des syndicats autonomes

GROUPE
vyv

Pour une santé
accessible à tous

Des conseils pratiques pour se mobiliser contre la sédentarité

Les bienfaits de l'activité physique sur la santé sont démontrés dès **15 minutes par jour**.

De la sédentarité > À l'activité physique

= l'ensemble des temps passés assis ou allongé dans la journée (hors sommeil et repas)

au-delà de 7 heures par jour

= vie sédentaire

= l'ensemble des temps passés en mouvement chaque jour

dès 15 minutes par jour

= bénéfiques santé

Objectif **MOINS**

Objectif **PLUS**

Le temps des déplacements

voiture, bus, métro, trottinette électrique...



marche, vélo, trottinette, escaliers...

Le temps de la vie professionnelle

activité professionnelle sédentaire devant un ordinateur, en réunion...



activité professionnelle physique... se lever et bouger toutes les heures...

Le temps de la vie personnelle

activité de loisirs devant les écrans (télévision, ordinateur, jeux vidéo, smartphone), lecture...



bricolage, ménage, jardinage, danse, sport...

+ 3 ans d'espérance de vie grâce à une activité physique régulière

Dès 15 minutes d'activité physique quotidienne, le risque de mortalité précoce se réduit de 14 %.

Au-delà de 3 heures par semaine d'une activité physique d'une intensité modérée, la réduction est de l'ordre de 30 %.

Objectif : au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour.



De bonnes raisons de bouger +

Pratiquée de façon régulière, l'activité physique et/ou sportive a de nombreux bienfaits sur la santé physique, mentale et sociale, dans la vie personnelle et dans la vie professionnelle :

- **Renforcement musculaire**
= diminution du mal de dos, des douleurs articulaires (TMS), etc.
- Renforcement des **capacités cardiovasculaires, pulmonaires** et de la **santé des os**.
- Diminution des risques de maladies cardiovasculaires, de **diabète**, de l'excès de **cholestérol**, de certains **cancers**...
- Amélioration de l'**équilibre** et de la **souplesse**.
- Lutte contre le **surpoids**.
- Amélioration de la qualité du **sommeil**
= diminution de la **fatigue**.
- Protection du bien-être mental = réduction du niveau de **stress**, de **dépression**.
- Meilleure connaissance de son corps
= meilleure **estime de soi** et éventuellement de l'apparence **physique**.
- Lutte contre les **addictions** (tabac, alcool...).
- Ralentissement des effets du **vieillessement** physique et cognitif.

Sources : OMS, Santé publique France, Inserm

J'AGIS AU QUOTIDIEN

- ✓ Je limite le temps passé en position assise :
je me mets debout pour passer des appels, suivre une visioconférence...
- ✓ Je fais des pauses actives :
aller chercher un verre d'eau, faire des étirements, sortir marcher dans le parc voisin à la pause déjeuner avec des collègues...
- ✓ Je me déplace pour échanger avec un collègue au lieu de lui téléphoner
- ✓ Je privilégie les escaliers aux ascenseurs et escalateurs
- ✓ J'opte pour la marche ou le vélo pour les petits trajets, je descends à l'arrêt de bus ou métro précédent...



NOS CONSEILS

Agir pour se maintenir en bonne santé, c'est essentiel pour son épanouissement personnel et professionnel.

La loi permet également aux entreprises et administrations de mettre en place des dispositifs pour aider à lutter contre la sédentarité (forfait mobilité douce, accès à une salle de sport, parcours santé prévention avec certains médecins du travail, etc.).

Si vous ne connaissez pas ces dispositifs ou s'ils n'existent pas sur votre lieu de travail, n'hésitez pas à venir en parler avec vos représentants du personnel UNSA.

Si vos conditions de travail sont à l'origine de douleurs, fatigue physique et/ou mentale, etc. Nous vous conseillons de prendre contact avec vos représentants UNSA, et si nécessaire d'en parler avec le médecin du travail et/ou votre médecin traitant. Ils sont tous là pour vous aider à aller mieux.



Union nationale
des syndicats autonomes



Pour une santé
accessible à tous