



Zoom prévention

Activité physique

www.lasantegagnelentreprise.fr



**Harmonie
mutuelle**

En harmonie avec votre vie

Bien dans son corps, bien dans sa tête!	4
Le sport, mais pas seulement !	4
Le sport, un rempart contre le stress professionnel	5
Contre les troubles musculo-squelettiques et les lombalgies	7
10 bonnes raisons de se bouger	9
Évaluez votre condition physique	11
Évaluez vos capacités cardiovasculaires grâce au test de Ruffier-Dickson	11
Estimez votre corpulence en calculant votre indice de masse corporelle	12
Évaluez votre force	12
Quel sport choisir?	14
En cas de surpoids	14
En cas de facteur de risque cardiovasculaire	14
Après 50 ans	14
En cas de reprise après des années d'arrêt	15
Travaillez votre point faible!	16
Travaillez votre endurance	16
Retrouvez la souplesse perdue	17
Renforcez vos muscles	17
Pour ne pas se blesser	18
Consultez votre médecin	18
Soyez prudent	18
Écoutez votre corps	18
Bien manger pour mieux se « sporter » dans la vie comme en entreprise	19
Des pâtes pour l'énergie	19
Fruits et légumes contre les radicaux libres	20
Saisissez toutes les occasions d'être actif!	21
Les transports	21
Dans l'entreprise	21
Si votre activité professionnelle est déjà physique	21
Le midi	22
Le soir	22
Le week-end	22

Ralentissement des effets du vieillissement, lutte contre l'obésité et le surpoids, amélioration de la condition physique, renforcement musculaire, cardiaque et respiratoire, prévention de l'ostéoporose, du diabète, de l'hypertension, de l'excès de cholestérol, et même de certains cancers... La liste des bienfaits de l'activité physique s'allonge chaque jour.

Des bienfaits qui ne concernent pas uniquement la santé mais aussi l'activité professionnelle avec une baisse des symptômes du stress et des troubles musculo-squelettiques, dont les maux de dos, un renforcement de l'estime de soi, une amélioration de la qualité du sommeil et des capacités de concentration et un bien-être général qui vont booster les performances professionnelles.

Alors, comment faire du sport quand on en n'a jamais fait ?
Sa condition physique actuelle le permet-elle ? Y a-t-il un âge limite ?
Et quelle activité physique choisir lorsqu'on déteste le sport ?
Quelles sont les précautions à prendre avant de chausser les baskets ?
Autant de questions dont les solutions figurent dans ce guide, à côté de nombreux autres conseils simples et pratiques.



Bien dans son corps, bien dans sa tête !

La pratique régulière d'une activité physique ou d'un sport, c'est la santé ! Mais plus seulement. Les bienfaits de la pratique régulière d'une activité physique ou d'un sport ne se limitent plus à la préservation de la santé mais concernent désormais la vie personnelle, sociale et professionnelle, comme le montrent toutes les études internationales.

Lutte contre le stress au travail et les addictions, meilleur équilibre psychique qui permet de faire face aux contraintes professionnelles, lutte contre les troubles musculo-squelettiques ou le banal mal de dos, régulation du sommeil...



Le sport, mais pas seulement !

Nul besoin d'être sportif ou compétiteur. Il suffit tout simplement de mettre son corps en mouvement et de façon modérément intense : monter les escaliers, faire du ménage, jardiner, bricoler ou tout simplement marcher 30 minutes par jour représentent des activités physiques intéressantes pour la santé dès lors qu'elles sont pratiquées quotidiennement. Et rien n'empêche de pratiquer un sport de loisirs ou de compétition pour améliorer encore plus sa condition physique et être plus performant dans sa vie personnelle ou professionnelle.

LE CHIFFRE

42 % des Français ont une activité physique inférieure à 10 minutes/jour. ●

(source : rapport INSERM du 1^{er} avril 2008
« Expertise collective : activité physique, contextes et effets sur la santé »)

Le sport, un rempart contre le stress professionnel

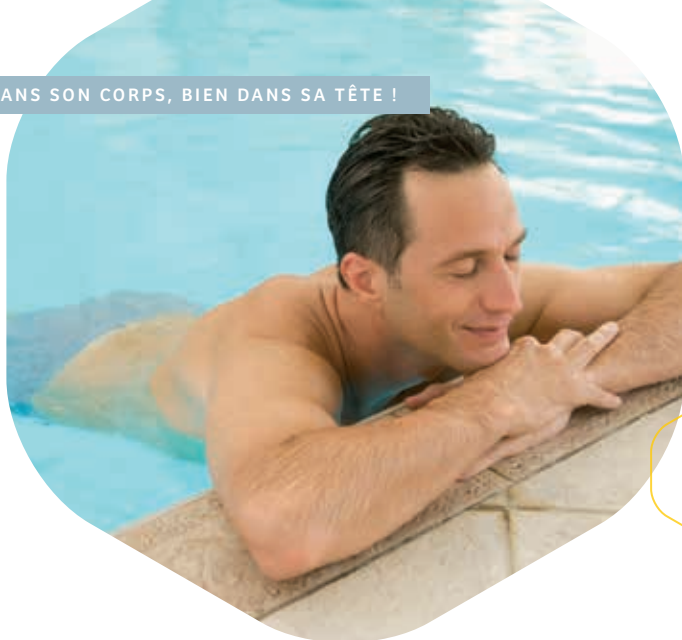
Au fil du temps, le stress chronique ou la répétition de stress aigu finissent par altérer l'état de santé.

Favorisées par l'état de stress, des maladies risquent d'apparaître : affaiblissement des défenses immunitaires responsables d'infections ou de cancers, infarctus, accident vasculaire cérébral, hypertension artérielle, diarrhée ou constipation, douleurs digestives, ulcère de l'estomac, mais aussi dépression, troubles sexuels et même accélération du vieillissement ! Au travail, le stress va se traduire par une baisse des performances, des troubles de la mémoire et de l'attention et surtout une difficulté à s'adapter aux changements dans l'entreprise.

Une diminution des symptômes du stress

D'où l'intérêt de pratiquer une activité physique qui permet de réconcilier le corps et l'esprit en libérant notamment certaines hormones du bien-être aux vertus antalgiques comme les endorphines. L'activité physique permet également de lutter contre les symptômes du stress : anxiété et nervosité, augmentation de la fréquence cardiaque, troubles digestifs, lombalgies, insomnies... En clair, avoir une activité physique régulière, c'est augmenter toutes ses ressources internes afin de mieux faire face à son environnement professionnel, social ou familial.





LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

La pratique d'une activité physique permet de prévenir la survenue :

- ✚ **du surpoids et de l'obésité ;**
- ✚ **des maladies cardiovasculaires** : 30 % d'entre elles seraient liées à la sédentarité ;
- ✚ **du diabète ;**
- ✚ **du cancer du côlon**, avec une diminution du risque de 40 à 50 % ;
- ✚ **du cancer du sein**, avec une diminution du risque de 30 % ;
- ✚ **de l'ostéoporose**, synonyme de fractures ;
- ✚ **de la dépression.**

(source : Prescription des activités physiques en prévention et en thérapeutique, Dr Depiesse, Ed. Masson Elsevier, 2009)

LE CHIFFRE

Les salariés pratiquant une activité physique ou sportive ont moins d'accidents du travail, sont moins stressés (**3,78 %** contre **4,52 %**) et ont moins d'arrêts-maladie (**26,4 %** contre **30,8 %**) avec une durée d'arrêt moindre. ●

(source : Stress, pratiques sportives et monde du travail, Association nationale pour la promotion des activités physiques et sportives dans le monde du travail, 1997, cité par « Gestes et mouvements justes », guide de l'ergomotricité pour tous, Michel Gendrier, EDP sciences, 2004)



ET POURQUOI PAS LE TAÏ-CHI-CHUAN ?

Entre activité physique et respiratoire, le taï-chi-chuan permet de lutter efficacement contre le stress. Basé sur la pratique de mouvements lents et contrôlés, associés à des techniques respiratoires importantes dans la gestion du stress, cet art martial chinois permet de se relaxer, de refaire le plein d'énergie, de tonifier ses muscles, de retrouver de la souplesse et d'améliorer sa mémoire. Une activité facile à pratiquer sur son lieu de travail !

Contre les TMS et les lombalgies

Rien de tel qu'un mouvement professionnel répété des milliers de fois pour souffrir d'un trouble musculo-squelettique (TMS) comme le syndrome du canal carpien (poignet), les tendinites de l'épaule ou l'épicondylite (coude).

En cause, des frottements répétés qui vont irriter les tendons, provoquant des tendinites, autrement dit une inflammation tendineuse qui peut nécessiter des mois d'arrêt de travail.

Chacun est susceptible de développer une tendinite, dès lors qu'un mouvement articulaire répétitif devient régulier et pratiqué pendant de nombreuses heures sans préparation spécifique (activité professionnelle ou sportive, type tennis par exemple), ou s'il est effectué avec un matériel défectueux ou mal réglé.

Outre l'ergonomie qui demeure un axe de prévention important pour éviter leur apparition, on ne doit pas négliger la pratique d'un sport ou d'une activité physique qui vont permettre de reconstruire son corps, d'améliorer sa souplesse, de tonifier ses muscles et ses tendons.



(source : Prescription des activités physiques en prévention et en thérapeutique, Dr Depiesse, Éd. Masson Elsevier, 2009)

Assouplissements

Avant de commencer sa journée de travail, il est nécessaire de faire quelques assouplissements, comme le font les sportifs, afin de redonner de l'amplitude à l'articulation et de libérer les espaces entre les tendons et les os.



LE CHIFFRE

Les TMS représentent **80 à 95 %** des maladies professionnelles. Le nombre de nouveaux cas de TMS s'accroît d'environ **13 %** par an depuis 1995. ●

(source : ministère du Travail, de l'Emploi et de la Santé. Statistiques 2008. www.travailler-mieux.gouv.fr/Les-chiffres-Cles-et-Statistiques.html)

LOMBALGIES

Liées à une mauvaise posture de travail ou au soulèvement d'une charge lourde, les lombalgies peuvent être évitées par un renforcement tonique des muscles du dos qui vont permettre de maintenir solidement la colonne vertébrale lombaire. Il faut également muscler les abdominaux. Insuffisamment musclés, ils provoquent un déséquilibre musculaire entre l'avant et l'arrière du corps, source de douleurs lombaires chroniques.



10 bonnes raisons de se bouger

Pratiquées de façon régulière, l'activité physique ou la pratique d'un sport sont des facteurs de bonne santé dont les effets se font sentir au quotidien, dans la vie privée et lors de l'activité professionnelle, et ce, de façon très rapide.

L'activité physique permet :



1

D'améliorer son schéma corporel, autrement dit de mieux connaître son corps, ses possibilités et ses limites. Du fait du renforcement musculaire, l'activité physique améliore également l'équilibre et s'avère importante dans la prévention des chutes, sources d'accidents de travail.

2

De ressentir un bien-être psychologique, propice à une meilleure gestion des conflits et à une anticipation des problèmes.

3

De ralentir les effets du vieillissement lorsque l'activité physique est effectuée avec une intensité modérée, et qu'elle s'accompagne d'une alimentation riche en antioxydants (fruits, légumes...).

4

De mieux tolérer les efforts physiques et donc, d'améliorer ses performances.

5

De lutter contre le surpoids, à l'origine de certaines lombalgies, d'un essoufflement rapide, de troubles de l'équilibre et d'une tendance à la somnolence diurne.



6

De diminuer les pathologies liées à la sédentarité en luttant contre les facteurs de risque (diminution du mauvais cholestérol, de l'hypertension artérielle, du diabète...).

7

De rétablir un sommeil de bonne qualité, indispensable pour mieux lutter contre le stress, améliorer son attention, sa concentration, sa créativité, et éviter une baisse de la vigilance pendant la journée, source d'accidents.

8

D'améliorer son apparence physique et son estime de soi, deux paramètres importants dans les métiers de la communication, de l'accueil de clientèle, et essentiels dans ses relations avec l'entourage professionnel.

9

De se dépasser, et ainsi de mieux affronter les challenges professionnels.

10

De favoriser l'arrêt de certaines addictions, comme celle du tabac.



LE CHIFFRE

Une activité physique d'intensité modérée d'au moins **3 heures par semaine** entraîne une réduction du risque de mortalité de l'ordre de **30 %**. ●

(source : INSERM, dossier de presse, avril 2008)

30 MINUTES D'ACTIVITÉ MOYENNE AU MINIMUM SONT CONSEILLÉES CHAQUE JOUR

Voici quelques équivalences pour vous donner les bons repères :

- ⚡ = **45 minutes d'une activité tranquille**
marcher, faire la vaisselle, bricoler, repasser...
- ⚡ = **30 minutes d'une activité moyenne**
marcher rapidement, passer l'aspirateur, danser (rock ou disco), faire du vélo, ou de la natation...
- ⚡ = **20 minutes d'une activité intense**
jogging, sports collectifs (volley, foot, basket...)

Évaluez votre condition physique

Mais avant de faire du sport, pensez-vous que votre condition physique actuelle vous le permet ? Et par extension, vous permet-elle d'assurer sereinement une activité professionnelle physiquement exigeante ? Faites le tour de votre condition physique en quelques tests.



Évaluez vos capacités cardiovasculaires grâce au test de Ruffier-Dickson

Le test de Ruffier-Dickson (RD) permet d'apprécier la récupération générale (cardiovasculaire, respiratoire...) après un effort. Il repose sur la prise des pulsations cardiaques au repos, quelques secondes et une minute après un effort.

- 1 Prenez d'abord votre pouls de repos (P1) sur 15 secondes et multipliez-le par 4 pour le ramener sur une minute.
- 2 Pratiquez ensuite 30 accroupissements, en 45 secondes, bras tendus vers l'avant, buste droit, pieds joints, et reprenez votre position debout. Prenez immédiatement votre pouls à la fin des flexions (P2) pendant 15 secondes et multipliez-le par 4 pour le ramener sur une minute.
- 3 Puis reprenez votre pouls une minute après la fin de l'effort (P3) pendant une minute. L'indice de RD est égal à $(P2 - 70) + 2 \times (P3 - P1)$, le tout divisé par 10.

Entre 0 et 3, votre condition physique est excellente, bonne **entre 3 et 6**, moyenne **entre 6 et 8** et médiocre **au-delà de 8**. Tournez-vous alors vers un sport pratiqué en endurance, c'est-à-dire avec une faible intensité.

Estimez votre corpulence en calculant votre IMC

Combiné à un régime alimentaire, le sport est une aide essentielle à la perte de poids. Pour autant, les sports dits « en charge » (course à pied, sports de ballon, tennis...) nécessitent de perdre un peu de poids, au risque d'abîmer ses articulations. D'où l'intérêt de l'indice de masse corporelle, ou IMC, qui permet d'apprécier un surpoids éventuel. Il correspond au poids, exprimé en kg, divisé par le carré de la taille, exprimée en mètre.



VOICI COMMENT CALCULER VOTRE IMC :

$$\text{IMC} = \frac{\text{poids en kg}}{(\text{taille en m}) \times (\text{taille en m})}$$

Diagram illustrating the BMI categories on a scale:

- Moins de 16,5 : **Dénutrition** (Warning icon)
- De 16,5 à 18,5 : **Maigreur**
- De 18,5 à 25 : **Corpulence normale**
- De 25 à 30 : **Surpoids**
- Au-delà de 30 : **Obésité** (Warning icon)

Pour les adultes (ne concerne pas les seniors, les enfants, les femmes enceintes et les sportifs):

- ‡ **Moins de 16,5**: on parle de dénutrition.
- ‡ **De 16,5 à 18,5**: il s'agit de maigreur.
- ‡ **Entre 18,5 et 25**: l'IMC est considéré comme normal.
- ‡ **Entre 25 et 30**: on parle de surpoids.
- ‡ **Au-delà de 30**: il s'agit d'une obésité.



Évaluez votre force

La force musculaire est essentielle dans de nombreux sports et activités professionnelles. Être suffisamment musclé protège des blessures. Rien ne vaut les pompes pour explorer la force de la partie supérieure du corps et, à un degré moindre, celle des membres inférieurs: mains en appui sur le sol, écartées d'une largeur d'épaule, jambes tendues, pointes au sol, effectuez le plus de pompes possible en une minute sans cambrier le dos, en descendant la poitrine jusqu'à ce qu'elle effleure le sol.

- ‡ Plus de 15 pompes en une minute, votre force est excellente.
- ‡ De 11 à 14, votre force est moyenne.
- ‡ 10 pompes ou moins, votre force est médiocre. Vous devez renforcer votre musculature avant d'envisager un sport musculaire exigeant.

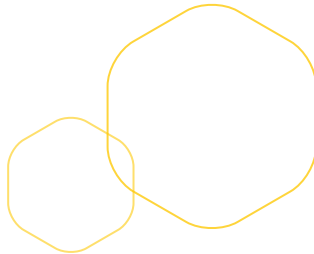




APPRÉCIEZ VOTRE RISQUE CARDIOVASCULAIRE GRÂCE À VOTRE PÉRIMÈTRE ABDOMINAL

Pratiquer une activité physique peut être contre-indiqué en cas de maladie coronaire, autrement dit en cas d'obstruction des artères qui vascularisent le cœur. Rappelons que l'obstruction coronaire, à l'origine des infarctus, progresse souvent de façon silencieuse. D'où l'intérêt de mesurer son périmètre abdominal.

En effet, on estime qu'un périmètre abdominal égal ou supérieur à 88 cm chez la femme et à 102 cm chez l'homme constitue un facteur de risque d'infarctus du myocarde aussi important que l'existence d'autres facteurs de risques cardiovasculaires ou qu'un indice de masse corporelle excessif. La mesure de l'adiposité abdominale s'effectue debout par la mesure de la taille, le mètre passant au niveau du nombril, et sans forcer sur la respiration.



Quel sport choisir ?

La réponse est simple : celui qui vous plaît ! Car le sport doit rester un plaisir et non une contrainte. Mais attention, le choix d'un sport doit tenir compte de vos capacités et de votre condition physique.



En cas de surpoids

Choisissez plutôt un sport « porté » comme la natation ou le vélo, ou encore la marche à pied. Ils permettent d'éviter les problèmes articulaires ou osseux et vont favoriser la perte de poids s'ils sont pratiqués au moins pendant 45 minutes à chaque séance. Une fois la perte de poids obtenue, il vous sera possible de passer aux activités dites « en charge » (course à pied, tennis, football...).

En cas de facteurs de risques cardiovasculaires

Consultez votre médecin, seul apte à vous donner le feu vert. Un test d'effort chez un cardiologue est peut-être nécessaire. Dans tous les cas, choisissez une activité pratiquée en endurance pure, c'est-à-dire avec une très faible intensité.

Après 50 ans

Il n'y a pas d'âge pour commencer un sport car les bienfaits cardiovasculaires, respiratoires et musculo-squelettiques se font sentir à tout âge. Pour autant, certaines pathologies ou un état de santé fragile constituent des contre-indications, temporaires ou définitives, d'où l'intérêt de faire un petit bilan de santé avec son médecin traitant.



En cas de reprise après des années d'arrêt

Attention à une reprise trop intense d'emblée, comme au meilleur de votre forme, synonyme d'un risque élevé de blessures, voire de mort subite. Votre corps et votre cœur n'y sont plus habitués, sans parler des mauvaises habitudes que vous avez peut-être contractées (tabagisme, excès de table, alcool...). Consultez votre médecin pour un bilan de santé. Vous devez reprendre en douceur et avec humilité.



ÉCOUTEZ VOTRE CŒUR !

Surveillez bien votre fréquence cardiaque en prenant votre pouls radial (poignet) ou carotidien (au cou). Dépasser sa fréquence cardiaque maximale (FCM) ou s'y maintenir plusieurs minutes expose à une surchauffe cardiaque dangereuse.

La FCM est égale à 220 moins l'âge, soit 180 pulsations par minute à 40 ans.

Une bonne raison pour s'arrêter souvent pour prendre son pouls ou pour s'équiper d'un cardiofréquencemètre. Une recommandation qui s'applique également aux activités professionnelles physiquement éprouvantes.

Travaillez votre point faible!



Des difficultés respiratoires pour monter des escaliers? Des douleurs dorsales lorsque vous penchez en avant ou des épaules douloureuses lorsque vous saisissez un dossier sur une étagère? Pas assez de force pour soulever une caisse un peu lourde? Vous manquez tout simplement d'endurance, de souplesse ou de force! Comment y remédier?

Travaillez votre endurance

Place à la natation, au vélo (sur route ou d'appartement), au step ou à la course à pied, quatre activités excellentes sur l'appareil cardiorespiratoire et qui vont favoriser la vascularisation de l'organisme et son oxygénation. Schématiquement, l'endurance correspond à un effort qui s'effectue de 50 à 60% de la fréquence cardiaque maximale (FCM) (cf. page 15), soit entre 90 et 108 pulsations par minute à l'âge de 40 ans. Très lente, cette allure permet de parler sans être essoufflé.





Retrouvez la souplesse perdue

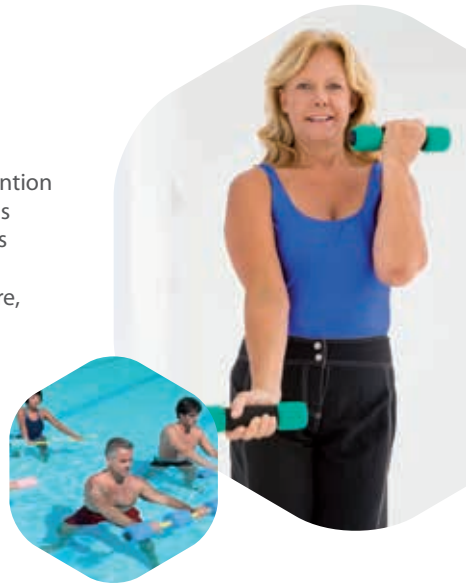
Rien de tel que la gymnastique ou des cours de stretching pour redonner un peu d'amplitude à vos articulations rouillées par l'inactivité, *a fortiori* après 40 ans.

Une règle d'or : il ne faut jamais aller au-delà du seuil douloureux et ne jamais forcer sur une articulation blessée. La récupération de l'amplitude articulaire doit être progressive.

Renforcez vos muscles

La musculation constitue un sport de choix. Mais attention au risque de blessure musculaire ou tendineuse en cas de mauvaise position ou de manipulations de charges trop lourdes. Privilégiez le renforcement des muscles plutôt que l'augmentation de votre volume musculaire, en choisissant de travailler la vitesse d'exécution avec des petites charges et un nombre important de répétitions.

Et si faire de la musculation ne vous tente pas, dirigez-vous vers l'aquagym, l'aquabuilding (natation avec des gants de nage et des palmes) ou encore les cours d'abdo-fessiers.



Pour ne pas se blesser



Faire du sport est une chose. Mais le faire sans risque et progresser tout en conciliant performance, plaisir et bien-être en est une autre. Faire du sport ne s'improvise pas et nécessite de prendre quelques précautions.

Consultez votre médecin

Votre état de santé ou votre condition physique ne vous permet peut-être pas la pratique de tous les sports ou requière un examen clinique d'aptitude qui vise à rechercher une ou plusieurs contre-indications. Rappelons que le certificat médical est obligatoire depuis mars 1999 pour la pratique d'un sport en club.

Soyez prudent

Vos premières séances doivent être extrêmement progressives, en intensité comme en durée, car votre organisme va passer brutalement de la sédentarité à l'action. Il faut lui réapprendre l'effort. Alternez des périodes d'effort avec des repos équivalents en temps. Par exemple, courez 5 minutes et prenez autant de récupération en marchant et en respirant profondément. Les premières séances, quel que soit le sport choisi, ne doivent pas dépasser 45 minutes. Évitez aussi les séances trop rapprochées : deux séances hebdomadaires sont suffisantes au début.

Écoutez votre corps

Votre corps est votre juge de paix. Soyez attentif aux signaux qu'il vous envoie et notamment à la douleur, qui précède souvent la survenue d'une blessure tendineuse (tendinite) ou musculaire (claquage). N'hésitez pas à lever le pied en cas d'essoufflement important et à consulter votre médecin en cas de douleur thoracique ou de malaise.

BIEN S'ÉCHAUFFER

L'échauffement consiste à **mettre progressivement son corps en mouvement**. En pratique, il correspond à une augmentation de la température interne liée à l'accroissement de la vascularisation. Il prépare à l'effort en améliorant la contraction des fibres musculaires et permet donc d'éviter les blessures musculo-tendineuses. **10 minutes suffisent.**

Bien manger pour mieux se « sporter » dans la vie comme en entreprise

L'alimentation contribue fortement aux performances sportives et à l'absence de blessures. De bonnes pratiques alimentaires peuvent également augmenter l'efficacité au travail comme dans la vie de tous les jours.

Des pâtes pour l'énergie

Les glucides lents, comme les pâtes (aliments à faible index glycémique), doivent représenter 50 à 60 % des apports caloriques quotidiens, soit 400 à 600 g/jour. Ils permettent de fournir au muscle du glycogène, le carburant de l'effort, qu'il s'agisse de l'activité professionnelle ou sportive. En revanche, après un effort, il faut privilégier les sucres « rapides » ou « simples » (chocolat, pâtes de fruits, barres énergétiques...) qui vont pénétrer dans les fibres musculaires et favoriser la reformation rapide de glycogène.





Fruits et légumes contre les radicaux libres

Parce qu'ils s'opposent aux radicaux libres synthétisés sous l'effet des efforts, les antioxydants jouent un rôle dans la lutte contre le vieillissement, les cancers et la plupart des maladies dégénératives. Certains permettent également de limiter les blessures ou de mieux récupérer après la pratique d'une activité physique. Rappelons que les antioxydants les plus puissants comportent des oligoéléments (sélénium, manganèse, cuivre, zinc...), des vitamines (C et E surtout, bêta-carotène) et des polyphénols. N'hésitez donc pas à consommer beaucoup de fruits et de légumes verts, mais aussi des céréales, des fruits secs, du germe de blé (vitamine E, sélénium, zinc), de la levure de bière (sélénium manganèse), de l'huile d'olive (vitamine E), des fruits de mer et des crustacés (zinc).



HYDRATEZ-VOUS SUFFISAMMENT

75 % de l'énergie dépensée pour un effort l'est sous forme de chaleur.

La sudation permet d'en éliminer 80 %. Il faut donc boire suffisamment pendant l'effort, *a fortiori* s'il fait chaud, mais aussi après l'effort pour mieux récupérer.

Des urines claires et fréquentes attestent d'une hydratation suffisante.

Outre le risque de coup de chaleur, la déshydratation favorise la somnolence et les blessures musculo-tendineuses.

Des conseils qui valent également lors de l'activité professionnelle.



Saisissez toutes les occasions d'être actif!



Vous n'aimez pas le sport? Vous n'avez pas le temps d'en faire? Qu'importe. Pratiquez une activité physique au quotidien, même dans l'entreprise, en saisissant toutes les occasions de mettre votre corps en mouvement. 30 minutes suffisent chaque jour pour en ressentir tous les bienfaits.



Les transports

Si vous le pouvez, gagnez votre lieu de travail à vélo ou à pied, ou réservez-vous 30 minutes de marche à pied en garant votre voiture un peu plus loin. Dans le métro, privilégiez les escaliers aux escalators et autres ascenseurs.



Dans l'entreprise

Privilégiez les escaliers. Plutôt que d'envoyer un mail ou de passer un coup de fil, choisissez le contact direct avec votre collègue en vous rendant dans son bureau. Et si vous devez recevoir une personne en entretien ou en réunion, allez vous-même la chercher à l'accueil. Enfin, pour les travailleurs assis, se lever pour aller boire de l'eau par exemple permet de rompre avec l'immobilité et de faire un peu d'exercice.



Si votre activité professionnelle est déjà physique



Insistez sur les assouplissements et les étirements. En effet, les tâches répétitives «brident» les articulations et les muscles autour d'une amplitude et d'une longueur identiques qui n'autorisent plus un dépassement, sous peine de douleurs, voire même de blessures (claquages). Quelques minutes suffisent chaque jour pour étirer ses épaules, dans les métiers de l'agroalimentaire ou de la grande distribution, ou ses muscles ischio-jambiers (arrière des cuisses) chez les travailleurs «assis» (secrétaires, conducteurs...).



Le midi

Une ou deux fois par semaine, choisissez de déjeuner à l'extérieur de l'entreprise et rendez-vous y à pied.

Le soir

Faites une promenade digestive avant d'aller vous coucher ou prolongez la promenade de votre chien.

Le week-end

Le jardinage, le ménage et le bricolage représentent des activités exigeantes physiquement qui peuvent remplacer avantageusement une course à pied.

VOTRE ENTREPRISE PEUT VOUS AIDER

Renseignez-vous auprès du **bureau du personnel** ou de votre **comité d'entreprise**. Certaines entreprises offrent des activités physiques ou sportives accessibles à tous (marche, course à pied, tournoi et challenges, salles de sport intégrées...). Reste également la possibilité de passer par les associations de salariés qui proposent des temps d'activités physiques pendant la pause déjeuner ou à la sortie du travail. Il est parfois plus facile de se motiver en groupe que seul! ●



Harmonie Mutuelle, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculée au répertoire Sirene sous le numéro Siren 538 518 473. Numéro LEI 969500JLLJ5ZH89G4TD57. Siège social: 143, rue Blomet - 75015 Paris.



Plus d'informations sur
www.lasantegagnentreprise.fr