

# Debout, chez vous

## 10 astuces anti-sédentarité

Quand on télétravaille, on peut oublier de se lever régulièrement, de faire des pauses, des étirements... Et pourtant, c'est essentiel pour rester en forme !

#1



Surélevez votre ordinateur avec des livres pour travailler debout de temps en temps.

#2



Vous organisez une réunion en visio ?  
Proposez de commencer par des étirements et quelques squats, rien de mieux pour faire fuser les idées !

#3



Et si vous preniez l'air 5 min en bas de l'immeuble ou dans le jardin entre 2 dossiers ? C'est bon pour le corps et le moral !

#4



Étirez-vous plusieurs fois par jour pour soulager le dos et le cou, assis ou même debout c'est encore mieux.

#5



Commencez vos journées par une marche de 10 min, c'est l'occasion d'aller acheter du pain frais pour un bon petit-déjeuner.

#6



En télétravail, laissez votre téléphone dans une autre pièce ou à l'étage. Une bonne occasion de se lever sans y penser !

#7



Faire des pauses actives, c'est bon pour la santé ! Quelques rotations d'épaules et du cou, ça détend le corps et l'esprit !

#8



Pour penser à vous lever toutes les 30 min, alignez 14 stylos sur votre bureau le matin, rangez-en un dès que vous quittez votre chaise. S'ils sont tous rangés le soir c'est gagné !

#9



Certains mails à vos collègues peuvent être remplacés par un call, une bonne occasion de prendre de leurs nouvelles et de marcher un peu en téléphonant !

#10



Pour multiplier les occasions de s'aérer, faites plutôt des petites courses tous les jours à proximité à pied ou à vélo, plutôt qu'un gros plein le weekend !

# LE SAVIEZ-VOUS ?

Limitier son temps passé assis **est aussi important** que faire de l'activité physique  
Être trop sédentaire **n'est pas bon pour la santé**, même si on est physiquement actif

## SÉDENTARITÉ

C'est le temps passé assis ou allongé dans la journée (hors sommeil).

Les déplacements motorisés  
(la voiture, le bus, la trottinette électrique...)



Le temps de travail sédentaire  
(devant un ordinateur, en réunion...)



Les activités domestiques  
ou temps de loisirs sédentaires  
(regarder la TV, les jeux vidéos, lire un livre...)



## ACTIVITÉ PHYSIQUE

C'est l'ensemble des mouvements réalisés au quotidien.

Les déplacements actifs  
(le vélo, la marche, la trottinette...)



Le temps de travail actif  
(pauses actives, exercice d'un métier manuel...)



Les activités domestiques  
ou temps de loisirs actifs  
(le sport, le bricolage, le jardinage, le ménage...)

