

QUIZZ

1. Je fais de l'activité physique quand :

- A/ Je me déplace à pied ou à vélo
- B/ Je monte les escaliers
- C/ Je fais le ménage
- D/ Je danse

(Choisir la/les bonnes réponses)

2. VRAI/FAUX

Il faut que je fasse plusieurs heures de sport par jour pour ressentir les bénéfices de l'activité physique sur ma santé.

3. VRAI/FAUX

Si je ne peux pas faire une demi-heure d'activité physique par jour, cela ne sert à rien que je pratique une activité physique pendant 15 minutes.

4. VRAI/FAUX

Si je fais suffisamment d'activité physique, je peux rester assis longtemps sans qu'il y ait d'effet sur ma santé.

5. VRAI/FAUX

L'activité physique permet de réduire les risques de développer certaines maladies.

6. VRAI/FAUX

La sédentarité et l'inactivité physique, c'est la même chose.

Réponses : 1/Toutes les propositions sont vraies 2/Faux, 3/Faux, 4/Faux, 5/Vrai, 6/Faux

Références bibliographiques

- « La promotion et la mise en œuvre de programmes d'activité physique et de lutte contre la sédentarité en milieu professionnel ». ONAPS JUIN 2017
- « All-Cause Mortality Attributable to Sitting Time » Rezende L.F et al. (2016), Am J Prev Med.
- « Synthèse pour les professionnels des recommandations de l'ANSES de Février 016 sur l'activité physique et la sédentarité » ANSES août 2017
- « Le comportement sédentaire au travail : de quoi parle t-on ? » INRS Hygiène et sécurité du Travail n°252 sept. 2018

SOYEZ ACTEUR DE VOTRE SANTÉ EN BOUGEANT



Odalía

On travaille mieux
quand on est bien

Votre professionnel de santé au travail est à votre écoute :

Référence : PR4.B.DOC.002 - V03 / Date de création : février 2023 / Date de révision : 23 mai 2024

Crédits : Nick Bluth - Peter Van Die - N.Style - Lars Meiertoberens - Rajesh - Ben Davis - Webtechops LLP - Adobe Stock

Comment lutter contre la sédentarité

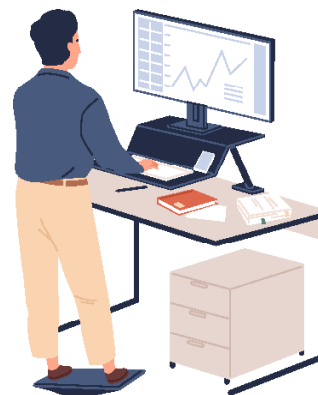
AU BUREAU ?



Odalía

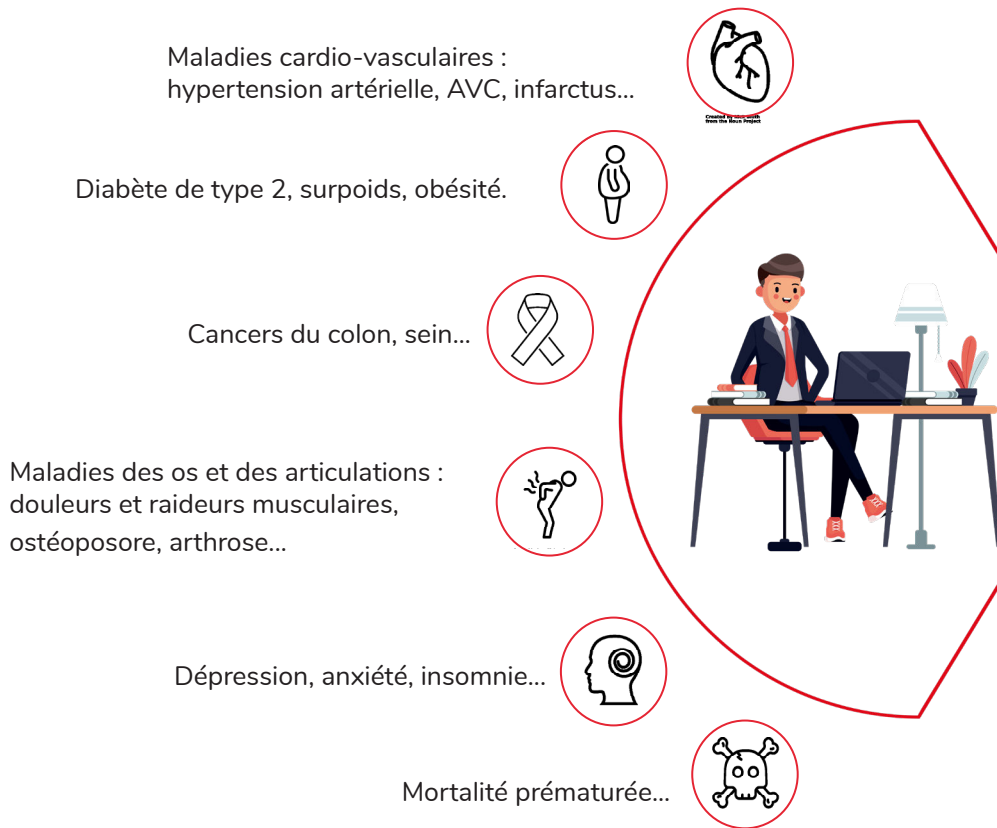
On travaille mieux
quand on est bien

Parlez-en avec votre professionnel de santé au travail

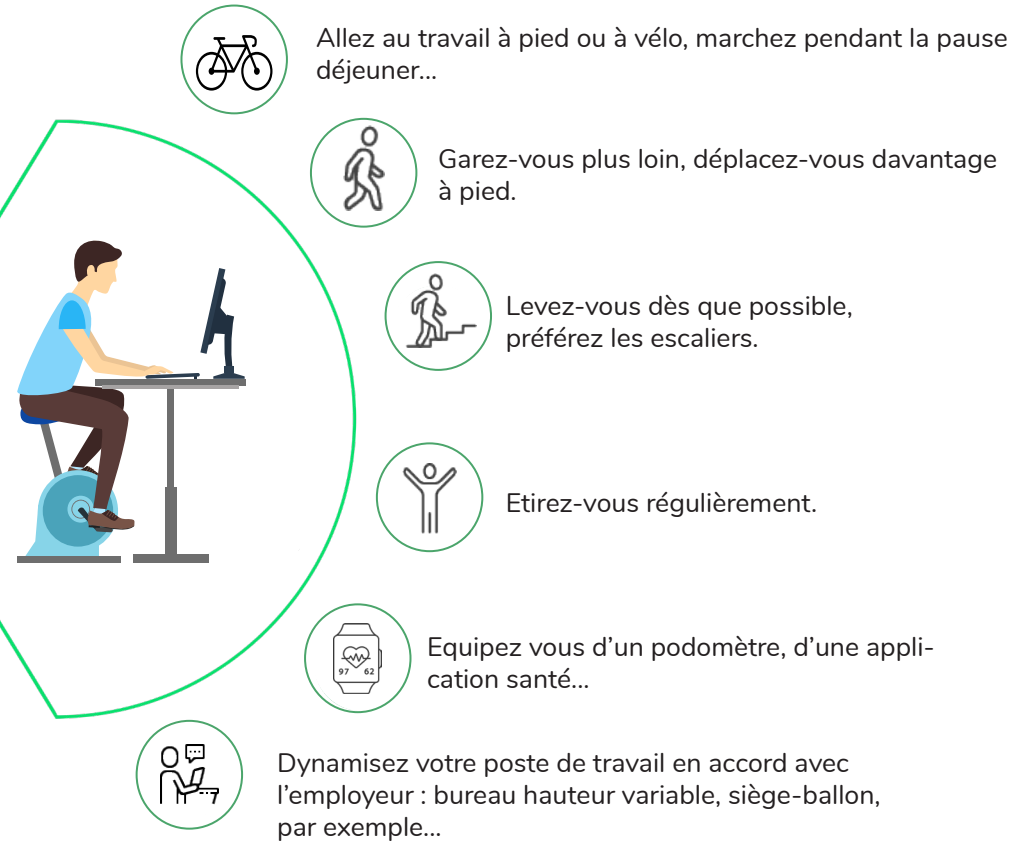


Prenez soin de votre santé grâce à l'activité physique

Risques associés à la sédentarité



Conseils pour bouger au travail



LE SAVIEZ-VOUS ?

L'**activité physique (AP)** correspond à tout mouvement du corps nécessitant une augmentation de la dépense énergétique par rapport au repos (activités quotidiennes, sport, travail).

Le **sport** est une forme d'activité physique organisée avec objectif de performance.

La **sédentarité** est une situation d'éveil caractérisée par une faible dépense énergétique en position assise ou allongée.

L'**inactivité physique** est définie par un niveau d'activité physique inférieur aux recommandations de l'OMS.

Les Français passent en moyenne 7h30 par jour assis (travail, loisirs, trajets), l'impact négatif sur la santé apparaît dès 3h par jour.

Recommandations de l'OMS concernant l'activité physique

Pratiquer au moins 150 minutes d'AP modérée /semaine
ou
25 minutes d'AP intense 3x/semaine