

Prévention de  
la sédentarité

# NOS 7 ASTUCES

pour bouger plus souvent  
et facilement au travail !

Marcher dès que possible.

1

Prendre les escaliers  
plutôt que l'ascenseur.

2

Travail assis ? Se lever  
toutes les 30 minutes.

3

Se déplacer  
pour communiquer  
avec ses collègues.

4

Changer régulièrement  
de position.

5

Privilégier les  
réunions debout.

6

Se connecter à une  
imprimante assez loin  
de votre bureau.

7

Chaque pas a  
un impact POSITIF  
pour la santé !

Plus d'infos sur  
[www.aismt13.fr](http://www.aismt13.fr)



SANTÉ  
AU TRAVAIL

AISMT13

prévenir  
les risques  
professionnels