

Prévention de
la sédentarité

NOS CONSEILS

pour éviter les risques liés
à la sédentarité au travail,
même si on est actif en dehors !



Se lever toutes les **30 minutes**
pour changer de posture.



L'idéal est de rester assis
moins de **5 heures** par jour.



Février 2024 | Crédits : Adobe Stock

Le secret,
c'est de
BOUGER !

Plus d'infos sur
www.aismt13.fr



SANTÉ
AU TRAVAIL

AIMT13

prévenir
les risques
professionnels