

ACTIVITÉ PHYSIQUE AU TRAVAIL

14 idées pour bouger !

1

Je vais
au travail
à vélo.



2

Je prends
les escaliers
plutôt que
l'ascenseur.



3

Je m'échauffe à la
prise de poste avec
un éveil musculaire.



4

Je programme
ma montre pour
penser à me lever
et bouger au moins
1 fois toutes les heures.



5

Je vais
au travail
à pied.

6

Dès que je suis
au téléphone,
je me lève
et marche.



7

Je me gare
à distance
de mon lieu
de travail pour
finir le trajet
en marchant.

8

Si je prends
les transports
en commun,
je sors un arrêt
avant ma destination
pour finir à pied.



9

Je marche dans
mon bureau dès
que possible.

10

Je pratique
des étirements.



11

Je profite
de ma pause
déjeuner
pour marcher.



12

Je me déplace pour
parler à un collègue
plutôt que de lui
envoyer un mail.



13

Je marche dès que
ma destination est
à moins de 10 minutes.

14

Je place la photocopieuse
si possible loin
de mon bureau.



Bouger plus chaque jour, c'est possible
et cela peut très vite devenir un plaisir.

Flashez-moi
pour plus de conseils et d'astuces !

SANTÉ
AU TRAVAIL

AIMT13

prévenir
les risques
professionnels