

# BOUGEZ PLUS, VIVEZ MIEUX !

## EMPLOYEURS ET AGENTS : ENSEMBLE CONTRE LA SÉDENTARITÉ

### RESTER ACTIF

Marcher régulièrement et privilégier les escaliers plutôt que l'ascenseur



### ALTERNER LES POSTURES

Variation des positions : assis, debout



### TÉLÉPHONER DEBOUT

ou organiser certaines réunions debout



### SE DÉPLACER

Utiliser les équipements les plus éloignés, déplacez-vous pour communiquer



### S'ÉQUIPER

Installez des bureaux réglables en hauteur



### SENSIBILISER

Prévoyez des actions de sensibilisation aux risques liés à la sédentarité



### DÉVELOPPER UNE CULTURE SPORTIVE

Mettre en place des exercices physiques en équipe, mettre à disposition des équipements (abri vélos, douches...)

