

Sédentarité, pourquoi en parler au travail ?

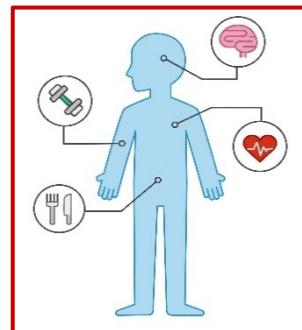
L'Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité (Onaps) estime que l'on est sédentaire lorsque l'on est **assis(e) chaque jour 7 heures ou plus** : salariés des banques, la plupart d'entre vous sont donc concernés !

Ce temps assis correspond au temps dans les transports, au travail, durant les pauses, les repas et les loisirs (écrans, tv, lecture...).

Le fait d'être sédentaire favorise les maux de dos et **troubles musculo-squelettiques (TMS)** et augmente les **facteurs de risques cardiovasculaires**, comme le surpoids, le diabète ou encore l'hypertension artérielle.

Cela peut également favoriser le **développement de certains cancers** comme le cancer du sein ou du côlon.

La sédentarité peut également avoir une influence sur les **troubles du sommeil, la dépression ou l'anxiété**.



Mais attention : on peut être sportif et sédentaire !

La sédentarité est à différencier de l'inactivité physique : on peut être physiquement actif, c'est-à-dire atteindre le seuil de pratique d'activité physique ou sportive recommandé, mais être sédentaire.

De plus, un bon niveau d'activité physique ne protège pas des effets de la sédentarité !

Liens utiles

Vidéo : Pourquoi parler de sédentarité au travail ?



Scannez moi !



Brochure : L'activité physique pour lutter contre la sédentarité



Scannez moi !



Les bons conseils de votre service de santé au travail

SSTIB

Service de Santé au Travail
Inter Banques

LILLE

RESTER ASSIS nous tue à petit feu...

7 façons de bouger plus



DÈS 30 MINUTES DE POSITION ASSISE PROLONGÉE, LES EFFETS NÉGATIFS DE LA SÉDENTARITÉ SE FONT RESSENTIR.

Au SSTIB, nous pouvons vous conseiller :
n'hésitez pas à en parler lors de votre prochaine visite médicale...

