

ÊTRE ACTIF AU TRAVAIL



Utilisez votre vélo ou planche à roulette pour vous rendre au travail

Allez parler à vos collègues au lieu d'envoyer un courriel



Prenez un cours avant ou après le travail ou même le midi!

Prenez du temps à toutes les heures pour vous étirez



Organisez des réunions en marchant avec vos collègues



POUR PLUS D'INFORMATION:

- "Guide de ressources d'activité physique pour le mieux-être au travail"
www.en-mouvement.ca
- "Bienfaits et directives - Adultes (18-64 ans)"
www.participation.com
- La Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE)
www.csepguidelines.ca/fr/

Une initiative de



L'ASSOCIATION LA GIRANDOLE
WWW.LAGIRANDOLE.COM



FÉDÉRATION DU SPORT
FRANCOPHONE DE L'ALBERTA
WWW.LAFSFA.CA



RÉSEAU SANTÉ ALBERTAIN
PARTENAIRE FINANCIER

Initiative du **BIEN-ÊTRE EN MILIEU DE TRAVAIL**



LA SÉDENTARITÉ, C'EST QUOI?

Sédentarité:

Un mode de vie lié à un manque de dépense énergétique, quand la majorité du temps est passée dans la position assise.

UN MODE DE VIE SÉDENTAIRE CONTRIBUE À DES PROBLÈMES TELS QUE:

- les maladies cardiovasculaires
- le diabète de type 2
- l'hypertension
- l'ostéoporose
- la dépression

Combien de temps passez-vous assis au cours de la journée?

LA SÉDENTARITÉ EST UN FACTEUR À LA HAUSSE D'ABSENTÉISME QUI AURAIT AUGMENTÉ DE 30% DEPUIS LES 30 DERNIÈRES ANNÉES.



BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



DES EMPLOYÉS PLUS ACTIFS, ÇA VEUT DIRE DES EMPLOYÉS :



GUIDE ET RECOMMANDATION

LE GOUVERNEMENT DU CANADA RECOMMANDE 150 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE D'INTENSITÉ MODÉRÉE À VIGOUREUSE PAR SEMAINES.

Intensité modérée:

- Transpire un peu
- Respiration plus forte
- Peux parler mais pas chanter

Le but: 30 minutes par jour

Intensité vigoureuse:

- Transpire
- Essoufflé
- Peux dire quelques mots mais pas de longues phrases

