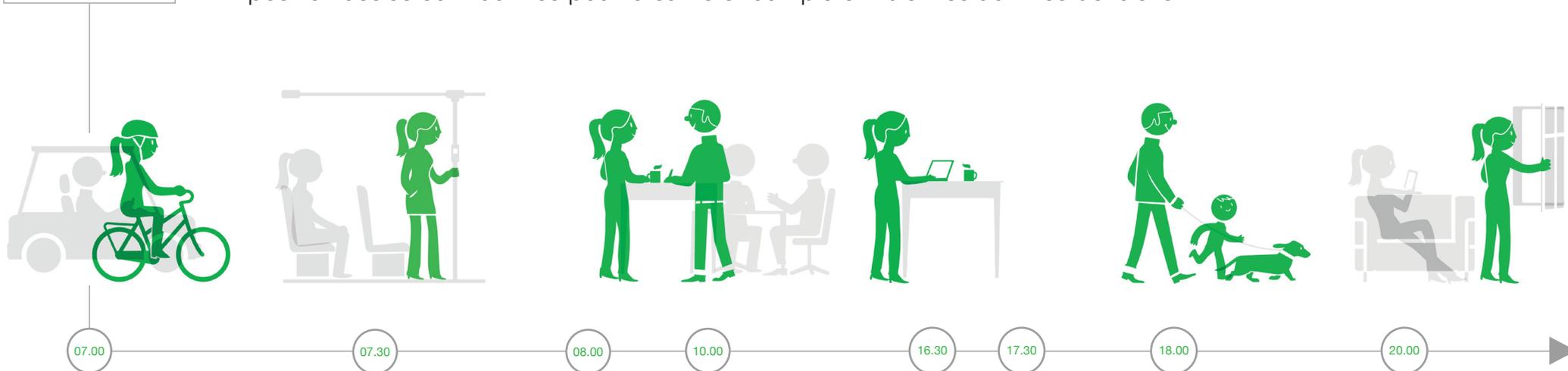


se  
lever

PETIT EFFORT  
GRANDS EFFETS

## Se lever – rien de plus facile que d’intégrer dans son quotidien ce geste, à la fois simple et efficace.

Plus de 70% des Suisses sont actifs pendant leurs loisirs pour prendre soin de leur santé. Mais beaucoup sont assis jusqu’à 15 heures par jour. Selon les dernières études, les interruptions régulières de longues périodes en position assise sont bonnes pour la santé et complètent bien les activités de loisirs.



### En chemin :

#### Profiter du trajet pour bouger

- Aller au travail à pied ou à vélo, descendre du bus quelques arrêts plus tôt
- Rester debout dans le tram ou dans le bus, se lever et offrir sa place à une personne plus âgée
- En cas de longs trajets en train, se lever de temps en temps
- En cas de trajets en voiture prolongés, prévoir régulièrement des pauses pour se dégourdir les jambes
- Prendre les escaliers au lieu de l'escalator ou l'ascenseur, le plus souvent possible

### Sur le lieu de travail :

#### Interrompre les phases assis

- Interrompre régulièrement les phases de travail assis pour se mouvoir ou intercaler une pause debout
- Changer de position assise ou alterner les phases assises et debout
- Éviter les positions corporelles unilatérales et les mauvaises répartitions de charge : demander à l'employeur une bonne ergonomie et son soutien pour l'aménagement optimal du poste de travail (p. ex. plan de travail et siège réglables)
- Mener les discussions en étant debout ou en marchant
- Interrompre la phase assise, se lever et boire de l'eau
- Téléphoner ou lire le courrier debout

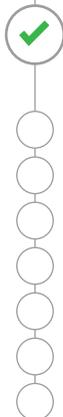
### Pendant les loisirs :

#### Se tenir debout et bouger

- Veiller à ne pas enchaîner les activités en position assise (bureau, trajet, maison)
- Passer du temps loin des écrans: interrompre ses longues séances assis devant la télévision ou l'ordinateur en se levant et en bougeant
- Après être resté assis toute la journée au travail: se promener, faire du sport, jardiner, faire la cuisine, faire ses courses ou le ménage
- Faire ses courses à pied ou à vélo
- De temps en temps, rester debout pour lire ses courriels, son courrier, les journaux, etc.

## Avez-vous bougé aujourd'hui?

Je suis allé-e au travail à pied  
Je suis allé-e au travail en vélo  
J'ai travaillé debout  
J'ai fait du sport  
J'ai bougé toute la journée  
Nous sommes resté-e-s debout pendant la réunion

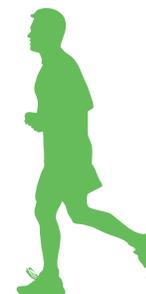


## Petit effort – grands effets !



Prévention de l'inactivité

BÉNÉFICE POUR LA SANTÉ



2 h ½ de mouvement d'intensité moyenne ou 1 h ¼ de sport d'intensité élevée par semaine



Autres activités sportives

Définition : Une activité d'intensité moyenne entraîne un essoufflement sans faire systématiquement transpirer. Une activité d'intensité élevée accélère la respiration tout en faisant transpirer, au moins un peu. Source: OFSPO 2013, [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Office fédéral de la santé publique OFSP

Secrétariat d'Etat à l'économie SECO



Astuces et informations :

[www.bag.admin.ch/selever](http://www.bag.admin.ch/selever)

[www.ekas-box.ch/fr](http://www.ekas-box.ch/fr)

[www.seco.admin.ch](http://www.seco.admin.ch)

> Travail > Conditions de travail > Protection de la santé au poste de travail  
> Ergonomie des postes de travail et sollicitations physiques > Travailler assis