

Les 12 mois

du 1/4 h

SÉCURITÉ



2026

JUIN

Bouger au travail : prévenir la sédentarité et dynamiser le travail

Chaque mouvement compte : bouger, c'est préserver sa santé !

- ✓ La sédentarité = rester assis trop longtemps : elle augmente les risques pour la santé.
- ✓ Bouger 2 à 5 minutes par heure limite ses effets négatifs.
- ✓ Alternier les positions (assis/debout) réduit les douleurs et la fatigue.
- ✓ Marcher et s'étirer régulièrement améliore la circulation et le bien-être.
- ✓ Le télétravail augmente la sédentarité : il faut structurer ses pauses.



Intérêt du ¼ sécurité / valeur ajoutée :

Ce quart d'heure sécurité permet de comprendre les effets de la sédentarité et d'apprendre à intégrer facilement du mouvement dans sa journée de travail.

Aujourd'hui, 80 % des travailleurs sont trop sédentaires et rester plus de 7 heures assis par jour augmente les risques cardiovasculaires et les douleurs musculosquelettiques, qui représentent 87 % des maladies professionnelles.

Bouger régulièrement, même 2 à 5 minutes par heure, permet de :

- Réduire les douleurs lombaires et cervicales de 15 à 30 %
- Améliorer la concentration et la productivité de 10 à 20 %
- Diminuer le stress et la fatigue de 15 à 20 %
- Contribuer à réduire l'absentéisme lié aux TMS de 20 à 25 %
- Améliorer la circulation sanguine et limiter les jambes lourdes
- Participer à la prévention des risques cardiovasculaires

**Des actions simples pour un bénéfice
immédiat et durable sur votre santé**

Animateur



Salarié

