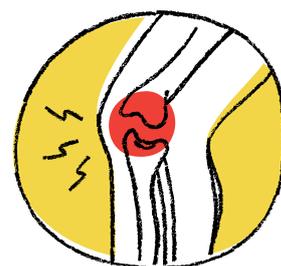
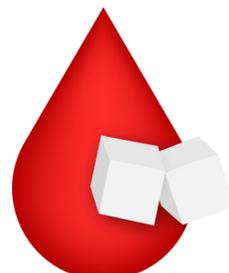
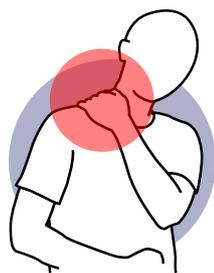


**"En Suisse, un adulte moyen est assis près de 10 heures par jour dont 7 au travail !"**

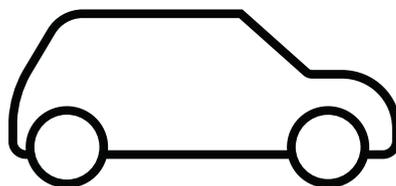
**Quelques risques et effets secondaires :**



**4 moyens simples de demeurer actif :**



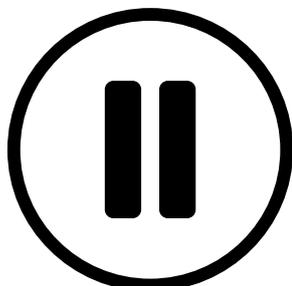
**Privilégier les escaliers**



**Se garer un peu plus loin**



**Étirez-vous !**



**Planifier de courtes pauses :**

- vous lever ou marcher pendant vos appels téléphoniques de travail
- marcher jusqu'au bureau d'un collègue pour lui parler, au lieu de lui envoyer un courriel
- etc...

*Vous pouvez additionner plusieurs brèves séances de mouvement. Même 30 petites secondes - d'étirement ou de marche - toutes les 30 minutes seront bénéfiques*

