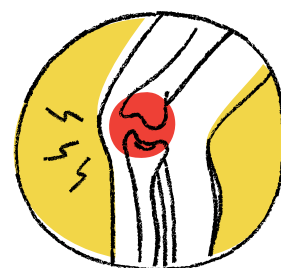
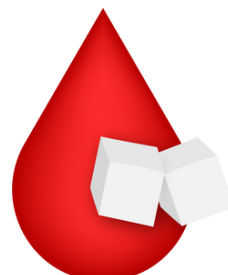
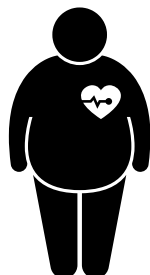
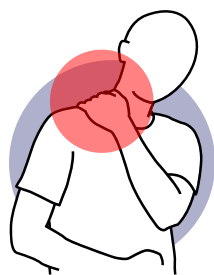


"En Suisse, un adulte moyen est assis près de 10 heures par jour dont 7 au travail !"

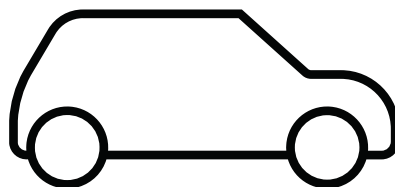
Quelques risques et effets secondaires :



4 moyens simples de demeurer actif :



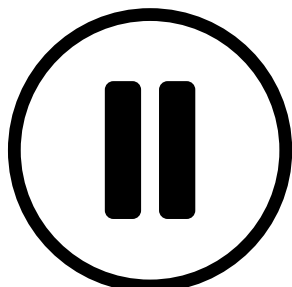
Privilégier les escaliers



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

