

Kit anti-sédentarité

Bougez plus, vivez mieux !

La sédentarité impacte notre santé au quotidien, que l'on travaille en bureau, en atelier ou en extérieur. Elle correspond à une situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique proche de la dépense énergétique de repos en position assise ou allongée. Même si vous êtes physiquement actif, vous pouvez être sédentaire.

Ce carnet vous propose des exercices simples d'échauffement, d'étirement et de mobilisation pour intégrer plus de mouvement dans votre journée, au travail comme à la maison. Faites le premier pas vers plus de bien-être !

Pôle Santé Travail Loir-et-Cher

6B rue du Professeur Philippe Maupas
41260 La Chaussée Saint Victor

VOUS AVEZ UNE ACTIVITÉ PRINCIPALEMENT :

- **assis** : Vous travaillez derrière un bureau, devant un écran, vous êtes fréquemment en voiture. Toutes ces heures passées assises au quotidien peuvent entraîner fatigue visuelle et troubles circulatoires.
- **debout** : Vous êtes vendeur, coiffeur, serveur, agent de sécurité ou encore personnel soignant. Vous passez de longues heures debout au quotidien ce qui peut entraîner fatigue, douleurs musculaires et troubles circulatoires.

**Vous ne savez pas si vous êtes sédentaire ?
Testez-vous en scannant ce QR code ou en
vous rendant sur www.mangerbouger.fr !**



Pourquoi c'est important de bouger ?

Objectifs principaux : **Activer la circulation sanguine, soulager les tensions musculaires et améliorer la posture.**

En intégrant ces exercices à votre routine quotidienne, **vous améliorerez votre endurance, réduirez la fatigue, préviendrez les douleurs musculaires. Vous entretiendrez votre souplesse articulaire et activerez votre système lymphatique.**

Lutter contre la sédentarité vous permettra également d'améliorer votre santé mentale et réduisant par exemple votre stress.

Créez votre propre routine anti-sédentarité

- Sélectionnez deux à trois exercices à réaliser pour chaque partie du corps (haut du corps, dos, sangle abdominale, bas du corps).
- Réalisez un exercice toutes les heures.

 Préserver l'ordre des exercices pour ne pas vous blesser. Allez du plus haut vers le plus bas.



Répétez chaque mouvement au moins 3 fois et maintenez la position pendant 10 à 20 secondes en fonction de votre forme physique.

Augmentez ou changez les exercices toutes les deux semaines pour continuer de lutter contre la sédentarité.

QUELQUES CONSEILS

Avant de commencer les exercices, **assurez-vous de bouger légèrement** ou de marcher pendant quelques minutes **pour échauffer vos muscles**. Ne vous étirez jamais à froid sous risque de blessures. Un échauffement répétitif va apporter du mouvement tandis qu'un étirement va demander de maintenir la position au minimum pendant 10 secondes.

- Inspirez pendant la phase de préparation et expirez lors de l'effort.
- Respirez profondément tout au long des exercices.
- Buvez régulièrement de l'eau tout au long de la journée pour rester hydraté.
- Adaptez les mouvements et la durée selon votre niveau de forme.

Si un exercice cause une douleur inhabituelle, arrêtez immédiatement et consultez un professionnel de santé si nécessaire.

Les exercices proposés peuvent être réalisés :



debout,



assis,



en voiture. Ne pratiquez ces exercices que lorsque le véhicule est à l'arrêt ou si vous êtes passager.

Consultez également nos autres feuillets prévention.



LES BÉNÉFICES

L'étirement et/ou l'échauffement de cette zone permettent d'améliorer votre posture et de réduire les douleurs cervicales et dorsales au quotidien.

→ À retrouver page 5 à 7

Ces exercices vous permettront de soulager les douleurs lombaires pouvant être causées par une station debout ou assise prolongée.

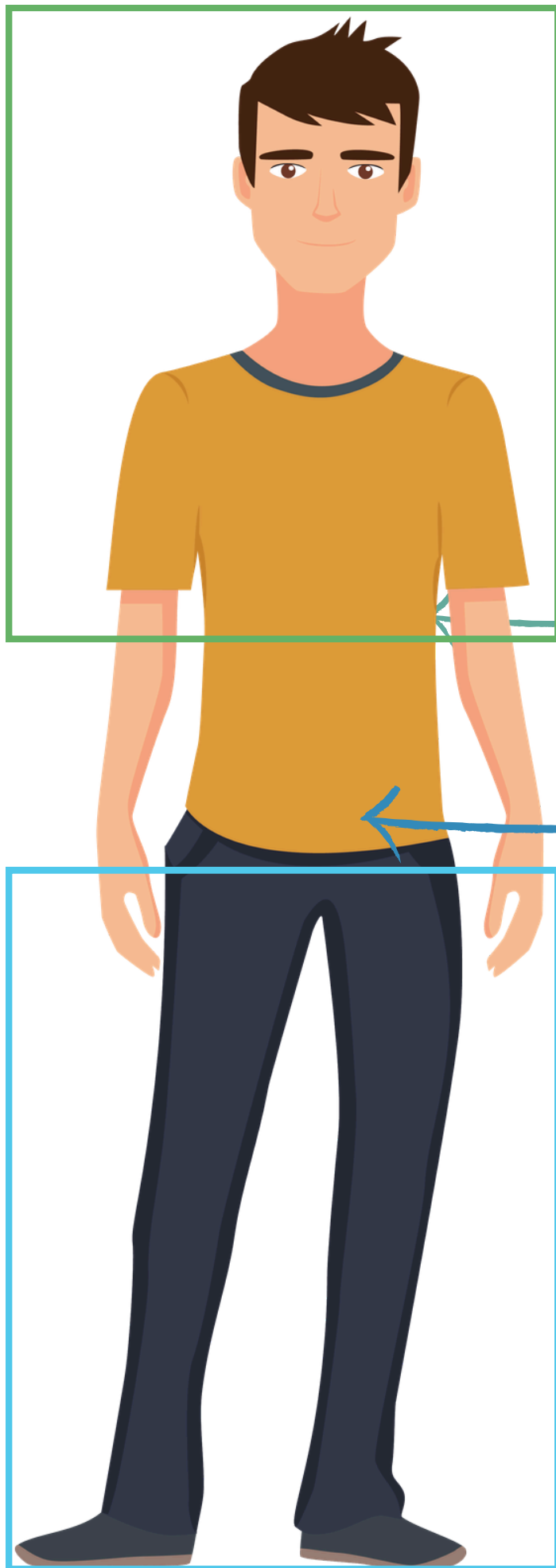
→ À retrouver page 8

Travailler cette région du corps vous permettra d'améliorer votre posture, de renforcer vos abdos profonds et ainsi prévenir les douleurs dorsales.

→ À retrouver page 9

L'étirement et/ou l'échauffement de cette zone sont importants pour améliorer votre circulation sanguine et lymphatique et diminuer la pression sur les articulations de vos genoux.

→ À retrouver page 10 à 13



Haut du corps

Dos

Sangle abdominale

Bas du corps

Étirement du cou



J'incline doucement la tête vers une épaule.

J'inspire, j'expire, je reviens.
Je change de côté.

Secousses légères

Je secoue doucement les bras et les poignets pour détendre mes muscles.



Étirement global "Étirer vers le ciel"



Je lève un bras au-dessus de la tête et le plie derrière la nuque. Avec l'autre main, je tire doucement le coude vers l'arrière. Je maintiens quelques secondes par bras.

Étirement des épaules

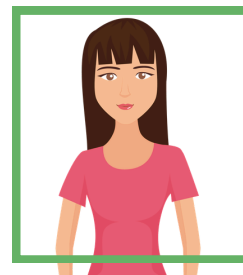


Je lève mes épaules vers mes oreilles puis, je les fais rouler vers l'arrière et vers l'avant.

Étirement du cou



J'entrelace les doigts derrière la tête, j'ouvre les coudes et regarde vers le plafond. Je maintiens quelques secondes.



Étirement de l'extension



Bras tendus et mains jointes, je m'étire vers le haut, comme pour toucher le plafond. Je maintiens quelques secondes.

Étirement des triceps



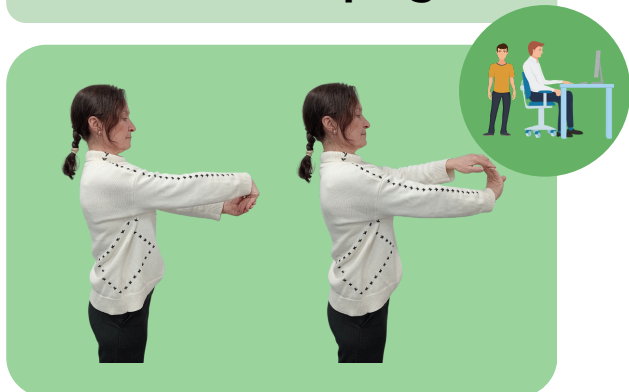
Je lève un bras au-dessus de la tête et le plie derrière ma nuque. Avec l'autre main, je tire doucement le coude vers l'arrière. Je maintiens quelques secondes par bras.

Flexion latérale



Je lève un bras au-dessus de ma tête et j'incline doucement le buste de l'autre côté. Je maintiens quelques secondes, je change de côté.

Étirement des poignets



Je tends un bras devant moi, paume vers le sol.
Avec l'autre main, je tire doucement mes doigts vers le bas, puis vers le haut.
Je maintiens chaque position quelques secondes.

Torsion douce du haut du corps



Les mains sur mes hanches, je tourne lentement le haut du corps d'un côté. Je maintiens quelques secondes. Puis, je répète de l'autre côté.

Variant

Je réalise l'exercice avec les mains sur mes épaules ou avec les bras tendus devant moi avec les paumes jointes.



Haut du corps

Mobilisation des doigts



J'ouvre et ferme mes mains en écartant et en serrant les doigts.

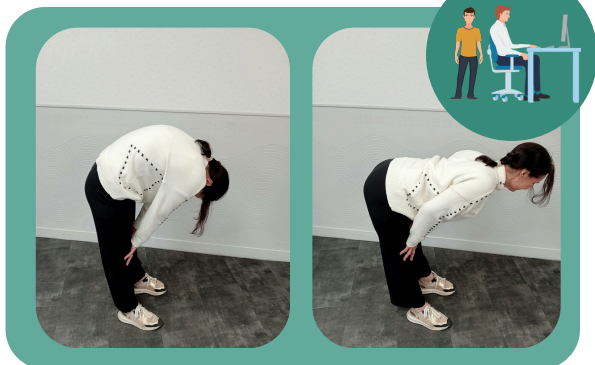
Dos

Sangle abdominale

Bas du corps



Étirement du chat-debout



Je place mes pieds à la largeur de mes épaules et pose mes mains sur mes cuisses.

J'inspire en arrondissant le dos et en poussant les épaules vers l'avant (comme un chat).

J'expire en creusant doucement le dos tout en ramenant mes épaules vers l'arrière.

Étirement du dos



Je croise les doigts devant moi, paumes vers l'extérieur.

J'étire les bras en avant en arrondissant le dos.

Je maintiens quelques secondes, je relâche.

Dos

Sangle abdominale

Bas du corps

Montée de genoux assis avec amplitude



Je lève un genou, et j'ajoute un mouvement de torsion en amenant le coude opposé vers mon genou levé. J'alterne les côtés.

Variant debout

Je marche sur place en montant les genoux légèrement plus haut que d'habitude.

Pompe classique



Les mains appuyées contre un mur, un bureau ou au sol, je plie mes coudes pour rapprocher ma poitrine de l'appui.

Puis, je pousse pour revenir à la position initiale.

Planche dynamique



En appui sur les avant-bras et les orteils. Je maintiens une planche stable pendant quelques secondes.



Gainage debout



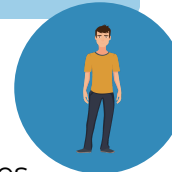
Je place mes mains sur mes hanches.

Je rentre le ventre en contractant les abdominaux, comme pour rapprocher le nombril de ma colonne.

Je maintiens quelques secondes, puis relâche.

Cet exercice renforce mon périnée.

Rotation des hanches



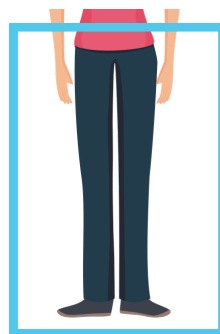
Je place mes mains sur mes hanches.

J'effectue des cercles larges avec mes jambes dans un sens. Je change de sens et je répète.

Étirement des jambes



Je croise une jambe sur l'autre.
Je me penche légèrement en avant en gardant le dos droit.
Je maintiens quelques secondes de chaque côté.



Variant 1

Dos droit, mains sur les accoudoirs.
Je tends une jambe devant moi.
Je maintiens quelques secondes, puis je relâche.
J'alterne les jambes.



Variant 2

Un pied posé sur une chaise ou un objet élevé.
Je m'incline doucement vers l'avant pour étirer l'arrière de ma jambe.

Renforcement des fessiers "Contraction assise ou debout"

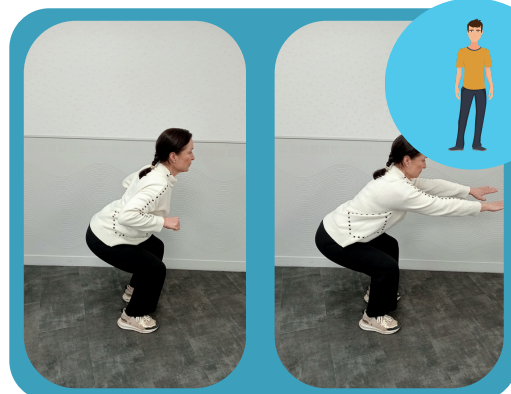
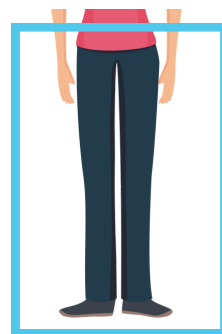
Dos droit, pieds au sol.
Je contracte mes muscles des fessiers aussi fort que possible.
Je maintiens quelques secondes, puis je relâche.



Mini-squat



Pieds écartés à la largeur des épaules, je plie les genoux pour descendre en position assise. Puis je reviens en position debout. Je peux garder une chaise derrière moi en sécurité.



Variant - Rameur debout

Je plie légèrement les genoux.
Je me penche un peu vers l'avant, bras tendus.
Je ramène les coudes en arrière (type rameur).

Élévation latérale

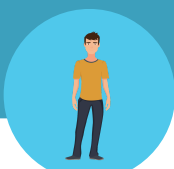


Je me tiens à une chaise pour l'équilibre. Je soulève lentement une jambe sur le côté, sans pencher le buste.

Étirement du fessier



Je croise une cheville sur le genou opposé, en position assise.
Je maintiens quelques secondes par côté.



Variant - Étirement du mollet

Je place mes mains contre un mur à hauteur d'épaule.
Je recule une jambe, talon au sol, et plie légèrement l'autre jambe.
Je maintiens quelques secondes par côté.

Flexion des chevilles



Je lève les talons en gardant les orteils au sol, puis, je lève les orteils en gardant les talons au sol.

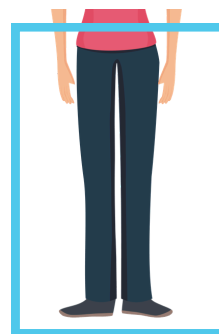
Rotation des chevilles

Je soulève légèrement un pied et j'effectue des rotations de la cheville dans le sens horaire puis anti-horaire. Je répète avec l'autre pied.



Élévation sur la plante des pieds

Pieds écartés à la largeur des épaules. Je monte lentement sur la pointe des pieds, puis je bascule sur les talons.



La santé, ça se travaille !

Pour retrouver toute notre actualité et l'ensemble des informations concernant votre adhésion, notre offre de services, nos actions de formation et de sensibilisation, nos bilans annuels d'activité...

- Connectez-vous sur www.polesantetravail41.fr
- Abonnez-vous à notre page [LinkedIn](#) et [Facebook](#)
- Recevez la newsletter de Pôle Santé Travail en vous inscrivant par mail à communication@pst41.fr
- Ecoutez sans modération les épisodes de nos podcasts « La santé, ça se travaille » sur [YouTube](#) et [Spotify](#), un moment d'échange où employeurs comme salariés apportent leurs témoignages en lien avec la prévention, la santé, le maintien en emploi...
- Inscrivez-vous à nos Ateliers et nos Rendez-Vous Prévention pour actualiser vos connaissances et vous accompagner dans la mise en place d'actions améliorant les conditions de travail dans votre entreprise
- Consultez et téléchargez nos supports (flyer, affiche, vidéo) !



Nos feuillets de prévention