

# Bouger au travail !

## QUAND ?

**Mercredi 9 décembre 2020**

**De 9h00 à 10h30**

## Les dangers de la sédentarité, une menace silencieuse pour votre santé ?

Rester assis de façon prolongée augmente le risque de développer une maladie cardiovasculaire de manière significative. Nos intervenants, experts en santé et activités physiques, vous aideront à comprendre les dangers de la sédentarité au travail de manière simple, factuelle et à adopter les bonnes pratiques. Enrichi de conseils d'hygiène de vie en général, cet e-Change CIAMT vous permettra de retrouver l'équilibre entre votre mental et votre corps.



Prendre soin de vous au travail

01

### Durée

1h30

02

### Public

Dirigeant d'entreprise et salariés

03

### Nombre de places disponibles

1000

04

### Lien d'inscription

<https://app.livestorm.co/p/fa25db16-206f-4e13-bab3-6e6885c0ba55>

+

### Infos +

Des exercices simples pour mettre tout le monde en mouvement et en meilleure santé globalement !

?

### Pour qui?

Pour tous ceux qui souhaitent prendre part à leur propre santé au travail



# Bouger au travail : Qui sont-ils?

## François CARRE

Le professeur François Carré, toujours debout. « *L'homme n'est pas fait pour être assis. D'ailleurs, je fais mes réunions à l'hôpital debout. Et croyez-moi, elles sont plus courtes* » s'amuse-t-il. Depuis plus de 30 ans, il est donc debout face à la sédentarité, responsable selon lui de tous les maux. Et il le prouve à grand renfort de chiffres : « *En 2008, le tabac a tué 5,1 millions de personnes dans le monde, contre 5,8 pour la sédentarité. Rester assis tue donc plus que la cigarette.* » Sur ses diapositives, une pierre tombale est dessinée avec comme épitaphe « C'est dans terre ». Le message est clair...

Le spécialiste distingue bien la sédentarité de l'inactivité. « *On peut être actif et faire une heure de sport par jour, mais être sédentaire car on reste assis 6 ou 7 heures par jour. Faire du sport, c'est bien, mais il faut être régulier.* » Il conseille alors de se lever 3 minutes toutes les 2 heures en position assise, afin de faire quelques exercices de flexions. Ce qui aura pour effet de faire chuter la glycémie, et donc de prévenir le diabète.



## Karine Laurent-Dupouy

Karine Laurent Dupouy est toujours en mouvement et ce depuis son enfance en pratiquant de nombreuses activités physiques. Comme elle le précise à chacune de ces interventions le seul moyen de limiter la perte de ses capacités physiques et mentales c'est la mise en mouvement. Limiter sa sédentarité reviendrait à adopter une routine quotidienne de mouvements. A l'ère du numérique et dans ce monde en pleine accélération cette spécialiste précise qu'il faut donner les moyens aux individus d'être bien dans leur tête et leur corps. Comme elle le précise « la tête aide le corps mais on oublie que le corps aide aussi la tête ».

