FORMAT INNOV’

Thème : bien-être

Sport

Bougez au travail !

QUAND ?
Vendredi 5 février 2021
De 12h30 à 13h30

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

Rester assis de façon prolongée augmente le risque de développer des maladies 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 santé physique et mentale.

Ciamt
Prendre soin de vous au travail

01 Durée
1h00

02 Public
Dirigeants d’entreprise et salariés suivis
Nos partenaires SAGE

03 Nombre de places disponibles
1000

04 Lien d’inscription
https://app.livestorm.co/p/06505595-c01b-48a2-bb54-cc0eaae2f9e1

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

? Pour qui?
Pour tous ceux qui souhaitent être acteurs de leur santé globale !

e.CHANGE n° 12

Ciamt
Prendre soin de vous au travail

Bougez au travail : vos intervenants

Ciamt
Prendre soin de vous au travail

Modérateur

Dr Vinh NGO
Directeur Général
CIAMT

Ancien interne des hôpitaux de Lille, médecin du travail et dirigeant du CIAMT, service de médecine et de santé au travail francilien.

Conférencier expert

Pr François Carré
Cardiologue, enseignant et médecin de sports

Dans son activité clinique quotidienne, il explore les adaptations à l'exercice de sujets sains et malades pour leur conseiller une activité physique individualisée et sécurisée.

2

Conférencière experte

Dr Karine LAURENT-DUPOUY
Présidente Klen Impact

Docteur en Pharmacie, professionnelle dans le sport et experte en neurosciences
Accompagne les entreprises et leurs salariés sur l'innovation et la prévention en santé via une approche intégrative « Etre bien dans sa tête et son corps »

3

Entreprise partenaire
SAGE

Isabelle PRE
VP Field Marketing et Communication

Avec plus de 20 ans d'expérience, Isabelle possède une grande expertise dans les stratégies marketing, la transformation des organisations, l'alignement avec les ventes, la planification et l'exécution marketing dans tous les domaines fonctionnels.
Isabelle est VP Field Marketing et Communication depuis 2015 chez Sage. Membre du comité de Direction, elle définit et orchestre la stratégie marketing de la région Europe du Sud (France, Belgique et Maroc). Avant de rejoindre l'éditeur de logiciels, elle a occupé différents postes à responsabilité dans de grands groupes internationaux, notamment chez Alcatel-Lucent en tant que VP Operational Marketing.

4

Bougez 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 des 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 ».

Klen Impact

Ciamt
Prendre soin de vous au travail

Ciamt
Prendre soin de vous au travail