

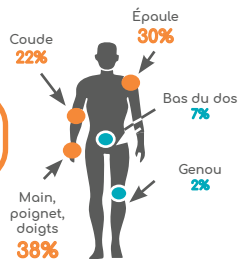
Bougez pour prendre soin de vous !

Le travail sédentaire, les postures assises prolongées ou le stress chronique peuvent nuire à votre santé physique et mentale. Ce flyer vous donne des astuces concrètes pour bouger au quotidien, limiter les douleurs et améliorer votre bien-être au travail.

TMS : les maux les plus fréquents

- Douleurs cervicales
- Tensions musculaires au niveau des épaules
- Lombalgies
- Syndrome du canal carpien

EN CAUSE : mauvaise posture, gestes répétés, stress prolongé.



Les parties du corps les plus touchées par les TMS.

Assurance Maladie - 2017

RPS : les signes à ne pas négliger

- Fatigue chronique
- Troubles du sommeil
- Anxiété, irritabilité
- Risque maladies cardiovasculaires
- Perte de motivation
- Isolement social

EN CAUSE : intensité et temps de travail, exigences émotionnelles, autonomie et marges de manoeuvre, rapports sociaux et reconnaissance au travail, conflit de valeurs et insécurité de la situation de travail.

INRS - 2021



Rapport Gallac - 2011

Bougez au travail...

Posture et mobilisation (toutes les 2h)

- Étirements des bras au dessus de la tête
- Rotations de la nuque et des épaules
- Prendre les escaliers, marcher pour aller prendre un café



Assis(e) au bureau

- Auto-grandissement du dos/assis sans être contre le dossier
- Relevés des genoux alternés
- Rotations / flexions des chevilles



Respiration anti-stress :

1. Inspirez 4 secondes
2. Bloquez 2 secondes
3. Expirez 6 secondes

A faire autant de fois que l'on veut !

Mais aussi chez vous ...



Ligne directrice de l'OMS



Ligne directrice de l'OMS



Au moins
150
à **300**
minutes

d'activité physique
d'intensité modérée.



ou une combinaison équivalente tout au long de la semaine.



Au moins
75
à **150**
minutes

d'activité physique
d'intensité soutenue.



LIMITER
le temps
de sédentarité.



REMPLACER

par davantage d'activité
physique de n'importe
quel niveau d'intensité
(y compris de faible intensité).



Siège Social
Centre de Dole
5C rue Boupaud
CS 50057
39 107 DOLE CEDEX

T : 03 40 82 00 00 - contact@opsat.fr

Siège Administratif
Centre d'Étupes
Allée Hugoniot,
Zone Technoland / Bagnard
BP 12 106 - 25 442 ÉTUPES CEDEX

www.opsat.fr

Antenne Administrative
Haut-Doubs/Haut-Jura
Centre de Pontarlier
52 rue de Besançon
25 300 PONTARLIER

Retrouvez-nous sur :



OPSAT
Prévention & Santé au Travail
en Franche-Comté