



## 8 CONSEILS POUR BOUGER + AU QUOTIDIEN

1.



**Marcher plus !** Penser à descendre une station de métro avant, sortir le chien... **favoriser les déplacements à pied** pour les petits trajets et veiller à marcher au moins 30 min par jour ou 20 min toutes les 6 heures !



2.



**Passer du temps debout**, surtout dans le cadre d'un travail sédentaire majoritairement assis. **Être debout un quart de sa journée** diminue les risques de mortalité d'origine cardiovasculaire.

3.



**Se déplacer à vélo.** De nombreuses villes et communes offrent désormais la possibilité de se déplacer **grâce à des vélos en libre-service.**



4.



**Passer du temps à l'extérieur.** Remplacer les moments d'écrans par une promenade à l'extérieur permet non seulement d'intégrer davantage de mouvement à son quotidien, mais également de **bénéficier des bienfaits de la lumière naturelle** tout en éliminant les tensions et le stress.

5.



**Utiliser les tâches du quotidien comme une source de mouvement !** **Faire ses courses à pied et porter des charges modérément lourdes sur des distances raisonnables** permet de solliciter les muscles qui ont, autrement, tendance à être inactifs dans un mode de vie majoritairement sédentaire.

**Jardiner**, quelle que soit la taille de son espace extérieur, permet de faire **travailler les articulations, les muscles du dos, des bras, tout en bénéficiant du contact de la nature et de la terre.** Tondre la pelouse, tailler des arbres, planter et entretenir un potager ou ses jardinières de balcon et repoter ses plantes d'intérieur, autant de mouvements qui allient **bien-être émotionnel et physique.**

6.



**Monter et descendre des escaliers**, plusieurs fois par jour, et laisser de côté escalators et ascenseurs. Monter et descendre des marches permet de **renforcer la proprioception, de faire travailler les articulations des genoux et des chevilles, et d'améliorer la santé cardiovasculaire.**

7.



8.



**Penser à s'étirer plusieurs fois par jour** et créer des moments de routine le matin, le soir au coucher, pendant la pause déjeuner ou chaque heure lorsque l'on travaille assis permet de **détendre les fibres musculaires et de lutter contre les effets de la sédentarité.**

RETROUVONS-NOUS  
SUR [JOBDEVIE.FR](http://JOBDEVIE.FR)