

# EN FORME AU BUREAU

## 100 PAS PAR MINUTE

Une simple promenade vous permet déjà de brûler des calories et d'entretenir vos articulations. **À partir de 100 pas par minute**, vous faites du sport et travaillez votre endurance.



## SUR LE CHEMIN DU TRAVAIL

Pour vous rendre au travail, optez pour le vélo le plus souvent possible. Si vous prenez les transports publics, descendez une station plus tôt et **faites le reste du chemin à pied**. Si vous allez au travail en voiture, pourquoi ne pas vous garer un peu plus loin du bureau et terminer le trajet à pied ?



**Important:**  
évitez de passer encore des heures devant la télévision après le travail.



## AU MOINS 60 MINUTES D'EXERCICE

Selon une étude publiée en 2016 par une équipe de chercheurs britanniques et norvégiens, la pratique de **60 à 75 minutes d'exercice physique par jour** permettrait de lutter contre les méfaits d'une position assise de plus de huit heures. Peu importe que vous optiez pour la **marche**, le **vélo** ou la **musculation**.

Source: Lancet 2016

## 10 000 PAS PAR JOUR

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), il faudrait faire au minimum **10 000 pas par jour** pour rester en forme. La plupart des employés de bureau en Suisse n'en effectuent en moyenne que 4500.

Source: OMS



## COMPTER SES PAS

Combien de pas faites-vous dans la journée? Les **montres de sport** ou les **capteurs d'activité** vous permettent de le calculer facilement. Les objets connectés sont en outre assortis d'applications qui évaluent vos activités physiques et suivent vos progrès.



## CONSEILS POUR LE BUREAU

- **Prenez l'escalier** plutôt que l'ascenseur.
- **Levez-vous fréquemment:** pour vous y obliger, éloignez l'imprimante, le téléphone ou la corbeille à papier.
- Plutôt que d'envoyer un e-mail ou de passer un coup de fil à votre collègue dans le bureau d'à côté, allez-le voir.
- Profitez de la pause de midi pour **marcher**.
- **Interrompez vos séances assises** par de petits exercices.
- **Changez souvent de position assise** et, si possible, travaillez debout.
- Interrompez aussi les périodes assises **quand vous êtes** en réunion.



# EN FORME AU BUREAU

## ÉTIREMENT DE LA HANCHE

Faites une **fente avant**. Maintenez le buste droit en descendant et stabilisez le bassin à l'aide des abdominaux. Contractez le périnée jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement des fléchisseurs de la hanche.

20 secondes de chaque côté



## RENURENCEMENT DES MOLLETS

**Debout, les pieds écartés de la largeur des hanches**, levez doucement les talons pour vous mettre sur la pointe des pieds. Redescendez en déplaçant le poids vers les talons, puis soulevez l'avant des pieds jusqu'à ce que vous sentiez un **étirement dans les mollets**. Tenez-vous au bureau si nécessaire.

15 à 25 répétitions,  
2 à 3 séries



## ÉTIREMENT DES JAMBES

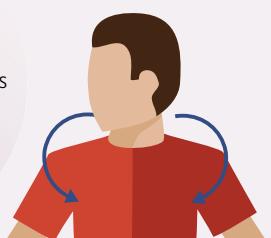
**Asseyez-vous bien droit** et posez les mains sur l'assise du fauteuil. Le buste et les jambes doivent former un angle à 90°. **Fléchissez les orteils vers le haut**. Relevez lentement la jambe jusqu'à ce que vous sentiez un étirement au niveau des muscles ischio-jambiers.

Maintenir 10 secondes,  
3 à 5 répétitions par jambe

## ROTATIONS DES ÉPAULES

Effectuez **quinze rotations complètes des épaules** vers le haut, vers l'avant, vers le bas et vers l'arrière en serrant les omoplates.

Répéter l'exercice  
dans l'autre sens.



## RELAXATION DE LA NUQUE

Asseyez-vous bien droit. **Tournez la tête lentement vers la gauche**, maintenez brièvement et revenez à la position initiale. **Penchez doucement la tête vers l'avant** jusqu'à ce que vous sentiez un étirement dans la nuque. Revenez à la position initiale. Changez de côté.

6 à 10 répétitions

**Important:** ne jamais effectuer de rotation complète de la nuque !



## MUSCULATION DES TRICEPS

Mettez-vous dos au bureau. **Posez vos mains à plat et descendez en chaise** (genoux pliés à 90° en maintenant le buste à la verticale). Fléchissez les bras pour descendre le corps, puis remonter.

10 à 15 répétitions,  
2 à 3 séries



## APPUIS FACIAUX

**Posez les deux mains sur le bureau**. Le cou, le haut du corps et les jambes doivent former une ligne. Contractez les muscles. Descendez puis remontez le corps **à l'unique force des bras**.

10 à 15 répétitions,  
2 à 3 séries



## FLEXIONS AVEC CHAISE

Asseyez-vous bien droit et tendez les bras vers l'avant. **Les pieds écartés de la largeur des épaules**, penchez-vous légèrement en avant, en gardant le torse droit. **Levez-vous lentement et rasseyez-vous** sans poser les bras.

10 à 15 répétitions,  
2 à 3 séries