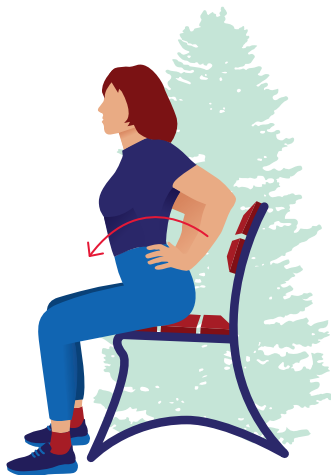


## QUELQUES EXERCICES SIMPLES POUR LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ !

S'asseoir sur une chaise légèrement haute ou placer un coussin sur une chaise afin de créer un angle ouvert entre le tronc et les jambes (angle supérieur à 90 degrés).



### DOS CREUX, DOS ROND

Effectuer des mouvements respiratoires, gonfler le ventre en inspirant et rentrer le ventre en expirant. Basculer le bassin vers l'avant puis vers l'arrière tout en maintenant le dos droit en imaginant un poids sur la tête à ne pas faire tomber. Associer ensuite inspiration et bassin en avant, puis expiration et bassin en arrière. Ce mouvement peut également se faire debout.

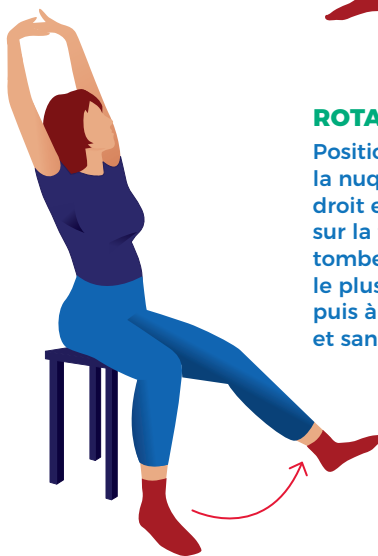
### INCLINAISON LATÉRALE

Placer une main au niveau du bassin (droite par exemple), amener l'autre main (gauche) en direction du plafond en inspirant. Emmener l'ensemble du haut du corps de l'autre côté (droit) en expirant. La fesse opposée (gauche) ne doit pas se décoller. Revenir à la position initiale et changer de côté. Ce mouvement peut également se faire debout à condition d'écartier les pieds au-delà de la largeur des épaules.



### ROTATION DU BUSTE

Positionner les mains derrière la nuque et maintenir le dos droit en imaginant un poids sur la tête à ne pas faire tomber. Chercher à regarder le plus loin possible à droite, puis à gauche tout en soufflant, et sans décoller les fesses.



### AUTOGRANDISSEMENT ET ÉTIREMENT POSTÉRIEUR

Placer les deux bras au-dessus de la tête, faire une extension d'une jambe puis l'autre.

### ACTIVATION DE LA CIRCULATION VEINEUSE

Tendre une jambe, talon sur le sol. Réaliser les plus grands « cercles » possibles 5 fois dans un sens et 5 fois dans l'autre. Changer de jambe.



**+** Se lever régulièrement pour effectuer quelques pas.



#Sport  
Kiné  
Santé

Ordre des  
masseurs-kinésithérapeutes



**BOOSTER  
SA SANTÉ  
EN BOUGEANT  
même au travail !**

## QUELQUES CONSEILS SIMPLES POUR LUTTER CONTRE L'INACTIVITÉ !

La pratique d'une activité physique quotidienne et modérée se matérialise par des comportements qui améliorent la santé et le bien-être : marcher, utiliser les escaliers, privilégier les mobilités actives (vélo, trottinette...), danser, faire le ménage, bricoler, jardiner ...

### LES BIENFAITS

- **À court terme :**  
Réduction du stress, amélioration de la qualité du sommeil. L'activité physique permet de multiplier par cinq la production naturelle d'endorphine, essentielle au bon fonctionnement du système nerveux.
- **À long terme :**
  - ↳ Jusqu'à 3 ans d'espérance de vie,
  - ↳ Jusqu'à 6 ans d'autonomie de plus.

### CONSEILS

- **Identifier les comportements inactifs.**
- **Passer à l'action :**
  - ↳ Réduire à un maximum de 30 minutes les séquences de travail ininterrompues sans bouger,
  - ↳ Réduire à 5 heures par jour les positions à faible dépense (assis, allongé),
  - ↳ Alternier les tâches (téléphoner debout) et les postures,
  - ↳ Dynamiser les temps de pause.

La pratique d'une activité physique, même à intensité modérée, permet de prévenir les risques liés à l'inactivité.

En France, **37% des enfants de 6 à 10 ans et 73% des jeunes de 11 à 17 ans** n'atteignent pas les recommandations en matière d'activité physique.

De plus, l'inactivité se cumule souvent à la sédentarité. En effet, les adultes passent en moyenne 12 heures par jour assis les jours travaillés, et 9 heures par jour assis les jours non travaillés. **80% des adultes** passent au moins 3 heures par jour devant un écran hors activité professionnelle.

Il est important d'avoir conscience de ces risques liés à l'inactivité et la sédentarité, et de les prévenir tout au long de la vie. Les kinésithérapeutes, spécialistes du mouvement, sont les seuls professionnels de santé à être également des professionnels du sport.

**Les kinésithérapeutes sont en effet les professionnels de santé spécialistes de la rééducation fonctionnelle et motrice, et de la réadaptation.** Ils utilisent à cette fin l'activité physique et sportive.

Ensemble, partout en France, luttons contre la sédentarité et promouvons l'activité physique et sportive comme outil de bien-être et de santé.

### ZOOM

**Être sédentaire :**  
avoir une dépense énergétique faible suite à une position assise ou allongée prolongée

**Être inactif :**  
avoir un niveau insuffisant d'activité physique d'intensité modérée à élevée, c'est-à-dire un niveau inférieur à un seuil d'activité physique recommandé

**Activité physique :**  
tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques entraînant une dépense énergétique supérieure à celle de repos

**Professionnels de santé et de la prévention, les kinésithérapeutes vous soignent tout au long de votre vie. N'hésitez pas à les consulter !**

