



< RETOUR | Santé > Le sport en entreprise: bougez plus au trav...

ÉDITION ABONNÉS

**ABONNEZ-VOUS**



St-Martin-Vésubie, la campagne à la montagne Les



L'épidémie de grippe fait son grand retour dans la région



Un élève en est mort à Nice: qu'est-ce que la méningite et



La méningite tue un élève de 3e du lycée des Palmiers



Ils sont le sens de la fête

# Le sport en entreprise: bougez plus au travail!

---

SPONSORISÉ PAR AZUR SPORT SANTÉ

---



**C'est connu, le sport c'est bon pour la santé! Non seulement pour maintenir ou améliorer notre condition physique, mais aussi, et devrait-on dire surtout, pour développer un mental positif. Alors en toute logique on peut imaginer des solutions pour mettre en place de l'activité physique sur son lieu de travail!**

Et si votre entreprise vous aidait à avoir une meilleure qualité de vie? On ne parle pas ici d'augmentation de salaire, de changement de vos missions mais de prendre soin de vous durant le temps de travail, vu le temps qu'on y passe! Bouger plus, redresser son dos, les passages à l'action peuvent être multiples et tous très bénéfiques, en plus ils sont simples à mettre en oeuvre!

## — ACTIF DANS LES DEUX SENS

Oui, votre activité vous permet d'être actif. Comment? En consacrant au moins 30 minutes de votre journée à dynamiser votre corps et votre esprit, plutôt que de rester assis(e) devant votre poste de travail. Alors, commencez par vous redresser dans votre siège, pour vous tenir bien droit. Le changement commence dès à présent. Placez un post-it sur votre bureau pour y penser! Puis, toutes les deux heures, levez-vous. C'est un bon début d'aller marcher pour se

dégourdir les jambes. Invitez même vos collègues de bureau à vous rejoindre! Ensuite, servez-vous de ce qui vous entoure: un environnement propice autour de votre lieu de travail, un salle de sport en interne ou à proximité... Organisez votre arrivée le matin ou votre pause déjeuner pour vous adonner à quelques mouvements dynamiques. Marche rapide, course à pieds ou autre activité... Tout est valable et à moindre coût, pour donner à votre corps et votre esprit une nouvelle impulsion. Et bien entendu, lors de votre déjeuner, travaillez vos habitudes alimentaires pour manger sainement. Si 5 fois par semaine, vous prenez ces automatismes au travail, c'est déjà un grand pas pour une meilleure forme au quotidien.



## — BÉNÉFICES PROFESSIONNELS

C'est prouvé, quand on se sent mieux dans son corps, le mental au beau fixe, on travaille mieux. Et c'est bon à la fois pour le bien-être personnel des salariés, mais aussi pour la productivité de l'entreprise. Etre plus en forme grâce à l'activité physique impacte votre quotidien au travail: votre rapport aux autres, votre façon d'aborder les missions qui vous sont confiées, et donc votre

image. Travailler mieux vous permettra d'obtenir plus de considération, un élément de motivation important au travail. De nombreuses études détaillent les bénéfices liés à la pratique de l'activité au travail: la productivité d'un salarié actif (qui pratique au moins une activité physique dans la semaine) est supérieure (+12%) à celle d'un salarié inactif (Santé Canada, 2012); -40% d'accidents de travail (guide ONAPS), -6 à -32% d'absentéisme (OMS), -25% de turnover (Pricewaterhouse Coopers, 2008)... Les entreprises commencent à comprendre et mettent en place de plus en plus d'offres d'activité physique, d'environnements favorables à la pratique du sport et de sensibilisation autour de cette thématique.

Travailler activement, c'est maintenant que ça commence!  
L'association Azur Sport Santé propose désormais la démarche **Je bouge + au travail**, dédiée à l'accompagnement des organisations professionnelles pour promouvoir l'activité physique au travail. Le principe est d'impliquer au maximum les acteurs de l'entreprise, en co-construisant un nouveau quotidien intégrant plus d'activité physique dans leur environnement professionnel. Alors, il est temps de vaincre ensemble les freins qui vous empêchent d'adopter une vie plus active au quotidien et particulièrement sur votre lieu de travail!