

# L'alternance entre la position assise et debout : levez-vous et constatez la différence

*se lever brièvement toutes les 30 minutes*



Plus de la moitié des Belges restent assis plus de 8 heures par jour\*. Alternance des positions : levez-vous et améliorez votre santé physique et mentale. En outre, vous pouvez alterner les positions partout, tant sur votre lieu de travail que chez vous.

\*56,1 %, sondage réalisé par Sciensano auprès de plus de 40 000 Belges en avril 2020.

## Pourquoi alterner les positions ?



### Une position assise prolongée est malsaine

- ⊗ Fatigue oculaire
- ⊗ Altération du bien-être mental
- ⊗ Hausse des douleurs musculaires et articulaires
- ⊗ IMC plus élevé et risque de diabète de type 2
- ⊗ Risque accru de maladies cardiovasculaires
- ⊗ Risque accru de cancers des intestins, de l'utérus et des poumons



### L'alternance des positions favorise le bien-être

- ✓ Energie accrue
- ✓ Meilleure concentration
- ✓ Accélération de la lipolyse
- ✓ Renforcement musculaire
- ✓ Diminution des douleurs dans le dos



## 8 conseils pour alterner les positions

- 1 **Disposez le matériel de bureau quelques mètres plus loin** (poubelle, cafetière, imprimante...) : vous serez contraint(e) de vous lever régulièrement.
- 2 **Levez-vous et marchez pendant que vous téléphonez.** Eloignez éventuellement votre téléphone pour vous obliger à vous lever pour décrocher.
- 3 **Levez-vous pendant votre pause** : ouvrez une fenêtre, allez chercher un repas sain, resservez-vous un verre d'eau, arrosez les plantes, remplissez le lave-vaisselle...
- 4 **Placez votre ordinateur portable en hauteur** : sur une table haute, une armoire ou un bureau assis/debout qui vous permet de travailler debout.
- 5 **Une réunion en présentiel ou virtuelle ? Restez debout** ou prévoyez un moment pour vous lever à la moitié de la réunion.
- 6 **Installez un logiciel de pause** ou laissez votre smartwatch vous rappeler de vous lever régulièrement.
- 7 **Sur le lieu de travail, limitez les échanges de courriels et allez voir vos collègues.**
- 8 **Levez-vous brièvement toutes les demi-heures.** Quelques minutes suffisent.