



Combattre la sédentarité dans un monde de plus en plus virtuel

Faire de l'activité physique permet de réveiller le corps, d'activer la circulation et de renforcer le cœur. L'exercice améliore l'énergie, le sommeil, en plus de réduire le stress et les tensions. Chaque minute compte : une marche, quelques étirements, monter les escaliers... tout contribue à garder la machine en mouvement sur 24h.

Les 4 clés pour casser la sédentarité derrière un écran

1

Faire des pauses actives : Briser le temps de quelques minutes son moment sédentaire et en profiter pour faire une tâche du quotidien. Nettoyer sa vaisselle, se brosser les dents, faire une tâche ménagère, etc.

2

Penser à son ergonomie : Assurez-vous que votre bureau, votre chaise, votre posture soient ergonomiques.

3

La technique 20-20-20 : À chaque 20 minutes, regarder 20 pieds plus loin, pendant 20 secondes. Cette technique permettra une pause visuelle.

4

L'Intra-gaming : Manière de bouger sans prendre de pause. Durant une séance de jeu ou de travail de bureau, décollez en alternance les pieds du sol.

Trucs et astuces pour bien intégrer le mouvement au quotidien



Toute activité, même brève, est bénéfique : Bouger régulièrement, même quelques minutes, améliore la santé. Chaque effort compte !



Soyez bienveillant envers vous-même :

Faites ce qui est possible dans vos conditions. Bouger un peu apporte quand même des bénéfices pour contrer la sédentarité.



Choisissez des activités que vous aimez : pratiquer ce qui vous plaît favorise la régularité.



Une progression graduelle favorise le maintien durable : En écoutant son corps et en diversifiant les activités, il est plus facile d'ancrer des habitudes sur le long terme.

À retenir

Avec un peu de bienveillance envers soi, quelques minutes à donner, et en choisissant des activités qui nous correspondent, on peut s'offrir des bienfaits inestimés pour sa santé.

Pour en savoir plus,

écoutez le balado Discussions de corridors - Combattre la sédentarité dans un monde de plus en plus virtuel - L'activité physique avec Jonathan Harvey