

Votre chaise de bureau est-elle plus en forme que vous?



Une bonne condition physique est importante pour éviter de se blesser. Vous souhaitez garder la forme et la souplesse? Au travail, vous êtes plutôt du genre sédentaire? Sur www.suva.ch/mouvement, vous trouverez de nombreux programmes de fitness pour développer votre force, votre équilibre et votre souplesse.

Exercice physique au travail

Les personnes qui travaillent régulièrement en position assise ont besoin d'exercice physique. Une activité physique régulière est indispensable pour éviter les contractures, les maux de tête, les douleurs dorsales, les baisses de concentration et les troubles digestifs.

À vous de jouer!

- Placez cette affiche à un endroit bien visible pour vous et vos collègues de travail.
- Découvrez sur www.suva.ch/sequence comment garder la forme au bureau. Cultivez votre forme et votre souplesse: accordez-vous de temps à autre des pauses actives.

