



Restez actif au travail

Adopter un mode de vie actif au travail peut vous aider à avoir une meilleure productivité et à diminuer votre stress. Et la bonne nouvelle, c'est que chaque période d'activité physique compte, même si elle est courte! Poursuivez votre lecture pour découvrir combien d'activité physique vous devriez faire et comment maintenir un mode de vie actif au travail.

L'activité physique et votre santé

Il faut faire environ 150 minutes (2,5 heures) d'activité physique aérobique par semaine pour se sentir en pleine forme, prévenir les maladies chroniques et être en bonne santé. Il est également recommandé de faire des activités pour renforcer les muscles au moins deux fois par semaine.

Puisque la plupart des gens passent une grande partie de la journée à travailler, inclure de l'activité physique dans ses journées de travail peut aider à atteindre ses objectifs d'activité physique.

Si vous avez un problème de santé, consultez votre professionnel(le) de la santé avant de commencer une activité physique.

Saviez-vous que passer moins de temps en position assise est également bénéfique? En effet, la position debout est considérée comme une « activité physique légère » et présente également des bienfaits pour la santé.

Comment avoir un mode de vie actif au travail

Pendant le travail

- Levez-vous et étirez-vous. Que vous passiez la majorité de votre temps debout, assis ou en déplacement, prenez une courte pause pour vous étirer toutes les heures afin de vous aider à lutter contre la fatigue et à soulager les courbatures musculaires.
- Faites 15 minutes de marche rapide au lieu de prendre une pause-café.
- Si vous travaillez à un bureau, levez-vous et bougez plus souvent. Marchez dans le couloir et allez discuter avec vos collègues au lieu d'envoyer des courriels ou de faire des appels téléphoniques. Vous pourriez vous procurer un bureau à hauteur ajustable ou simplement vous tenir debout au lieu de vous asseoir lorsque vous prenez des appels ou parlez à vos collègues.



Pendant votre heure de dîner

- Marchez dans le quartier.
- Montez et descendez les escaliers (5 fois ou plus). Assurez-vous que la cage d'escalier est sécuritaire, propre et bien éclairée.
- Démarrez un club de course, de marche ou de yoga le midi avec vos collègues au travail ou avec des voisins.
- Inscrivez-vous à un cours de mise en forme au gym de votre bureau ou allez nager dans un centre communautaire local.

Avant et après le travail

- Marchez ou roulez pour vous rendre au travail, ou allez-y à vélo ou en patins à roues alignées.
- Stationnez votre voiture dans le fond du stationnement ou descendez de l'autobus deux arrêts à l'avance et marchez jusqu'à votre bureau. Toute forme d'activité physique compte!
- Prenez les escaliers au lieu des ascenseurs. Ou descendez de l'ascenseur quelques étages plus tôt puis montez les escaliers jusqu'à votre bureau.



Avec votre équipe de travail

- Installez des postes de travail debout dans divers endroits du bureau où les gens pourront se relayer pour travailler debout pendant une partie de leur journée de travail.
- Placez les imprimantes aux extrémités de la pièce pour amener les gens à faire plus de pas pendant la journée.
- Donnez un podomètre à tout le monde et démarrez un groupe de marche. La première personne du bureau qui atteint 10 000 pas gagne un petit prix!



- Démarrez un club de montée d'escalier. C'est une façon amusante d'encourager vos collègues à prendre les escaliers au bureau.
- Demandez à votre employeur de prévoir une salle pour faire des étirements ou d'embaucher un entraîneur ou une entraîneuse, ou utilisez des vidéos en ligne pour offrir des cours d'étirements, de yoga ou de mise en forme tôt le matin ou le midi.
- Inscrivez une équipe pour soutenir une bonne cause dans votre communauté. Il pourrait s'agir de marcher, de faire du vélo ou de monter des escaliers pour recueillir des fonds.

Pendant les réunions

- Prévoyez une pause de 3 à 4 minutes à l'ordre du jour pour vous étirer et permettre à tout le monde de garder un bon niveau d'énergie.
- Faites une réunion avec un ou une collègue en marchant au lieu de la faire par téléphone.
- Intégrez deux pauses de 20 minutes pendant les réunions ou congrès qui durent toute une journée pour que les gens puissent bouger.
- Encouragez les gens à faire les réunions debout.



Vous cherchez des trucs pour préparer des collations et des dîners nutritifs pour le travail? Consultez cet [article](#).

Comment une diététiste peut-elle vous aider?

Les diététistes peuvent soutenir les gens qui en sont à différentes phases de leur vie, par exemple les femmes enceintes et les aînés. Les séances de counseling avec une diététiste peuvent aussi vous aider à prévenir et à traiter des problèmes de santé comme le diabète et les maladies du cœur. Votre diététiste vous donnera des conseils personnalisés en fonction de votre style de vie et de vos objectifs. [Contactez une diététiste dès aujourd'hui!](#)