



**ACADÉMIE  
DE LYON**

Liberté  
Égalité  
Fraternité

# FLASH INFO Santé

Mai 2023

Service de  
médecine de  
prévention en  
faveur des  
personnels

## Bonnes pratiques de mobilité au travail

La sédentarité est un facteur de risque bien connu concernant la santé. La recherche apporte régulièrement de nouvelles preuves du rôle protecteur et préventif de l'activité physique sur la santé. Ainsi une vaste étude britannique \* récente portant sur plus de 30 millions de participants démontre qu'une activité physique modérée chaque jour améliore sensiblement la courbe de survie liée à un problème cardio-vasculaire ou à un cancer.

Enfin, les troubles musculo-squelettiques ou TMS (« mal de dos », tendinites diverses etc...) qui constituent la première cause d'arrêt de travail, sont également prévenus (entre autres) par l'activité physique et les changements posturaux.

### Comment intégrer les bonnes pratiques de mobilité dans sa journée de travail ?

## Toute l'utilité de la marche

**Cerveau** : 2 heures de marche par semaine suffisent pour faire baisser la probabilité d'AVC de 30 %.

**Mémoire** : Marcher 40 minutes 3 fois par semaine protège la partie du cerveau associée à la planification et la mémoire.

**Moral** : Marcher 30 minutes par jour peut faire baisser de 36 % les symptômes d'un état dépressif.

**Santé** : Faire 3500 pas par jour diminue le risque de diabète de 29 %.

**Espérance de vie** : 75 minutes de marche soutenue par semaine peut prolonger l'espérance de vie de près de 2 ans.

Simplicité déconcertante, efficacité surprenante et preuves scientifiques étayées étude après étude : la pratique de la marche quelques minutes par jour peut transformer votre santé, votre corps et votre esprit.

**Il est temps de se mettre à marcher !**

**Cœur** : Marcher 30-60 minutes la plupart des jours de la semaine fait baisser drastiquement le risque de problème cardiaque.

**Os** : 4 heures de marche par semaine peut diminuer le risque de fracture de la hanche de plus de 43 %.

**(Sur)Poids** : 1 heure de marche par jour diminue le risque d'obésité de 50 %.

**La marche, simple à mettre en œuvre : quelques minutes toutes les heures !**

La marche peut faire partie intégrante de votre journée de travail :

Déplacements domicile travail, prendre l'escalier, changement de lieu de travail, changement de classe, pause méridienne active, réunion énergétique: en marchant

**NB:** la marche rétablit une période de vision de loin, offrant ainsi un temps de repos à la vision de près, très sollicitée par le travail sur écran

**Les changements posturaux : ils sont les bienvenus à tout moment !**

Ils constituent des micro pauses pour chaque groupe de muscles sollicité ainsi à son tour.

- Entre deux courriels ou changement de classe faites des rotations ou des haussements des épaules.
- Organisation de votre espace de travail: placez les objets utilisés occasionnellement hors de portée afin de vous déplacer pour aller les chercher.
- Pratiquez de courtes séances d'étirements (cou, épaules, dos).

Et pourquoi pas des réunions sans chaises, ou bien parlez activement en prenant vos appels téléphoniques debout ...

Et dans tous les cas **alternez vos tâches**, vous vous offrirez des micro pauses mentales, cognitives et physiques, qui vous rendront plus efficace.

Pour en savoir plus:

<https://www.mangerbouger.fr/bouger-plus>



<https://ssa.msa.fr/wp-content/uploads/2019/07/D%C3%A9pliant-%C3%A9tirements-au-bureau-MAJ-06-2019.pdf>

**Vidéo de la DRAJES:**

<https://www.youtube.com/watch?v=fvrYqXZlbfM&list=PLi75J2qZVPVxCzx8Wqllaz0xiq6D41Z9H&index=3>

\* [https://www.lemonde.fr/sciences/article/2023/03/07/bouger-onze-minutes-par-jour-suffit-a-reduire-la-mortalite-prematuree\\_6164447\\_1650684.html#xtor=AL-32280270-\[mail\]-\[ios\]](https://www.lemonde.fr/sciences/article/2023/03/07/bouger-onze-minutes-par-jour-suffit-a-reduire-la-mortalite-prematuree_6164447_1650684.html#xtor=AL-32280270-[mail]-[ios])

<https://www.sciencedaily.com/releases/2023/02/230228205249.htm>

**CONTACTS: en fonction de votre département d'affectation**

Ain

23 rue de Bourgmayeur 01000  
BOURG EN BRESSE  
04 26 37 70 04  
ce.ia01-medper@ac-lyon.fr

Loire

9 et 11 rue des Docteurs Charcot 42023  
SAINT ETIENNE  
04 77 81 41 54  
ce.ia42-medper@ac-lyon.fr .

Rhône

25, rue Jaboulay 69007 LYON  
04 72 80 64 48 / 66 63  
medecin@ac-lyon.fr