

# Debout, chez vous

## 10 astuces anti-sédentarité

Quand on télétravaille, on peut oublier de se lever régulièrement, de faire des pauses, des étirements... Et pourtant, c'est essentiel pour rester en forme !

#1



Surélevez votre ordinateur avec des livres pour travailler debout de temps en temps.

#2



Vous organisez une réunion en visio ? Proposez de commencer par des étirements et quelques squats, rien de mieux pour faire fuser les idées !

#3



Et si vous preniez l'air 5 min en bas de l'immeuble ou dans le jardin entre 2 dossiers ? C'est bon pour le corps et le moral !

#4



Étirez-vous plusieurs fois par jour pour soulager le dos et le cou, assis ou même debout c'est encore mieux.

#5



Commencez vos journées par une marche de 10 min, c'est l'occasion d'aller acheter du pain frais pour un bon petit-déjeuner.

#6



En télétravail, laissez votre téléphone dans une autre pièce ou à l'étage. Une bonne occasion de se lever sans y penser !

#7



Faire des pauses actives, c'est bon pour la santé ! Quelques rotations d'épaules et du cou, ça détend le corps et l'esprit !

#8



Pour penser à vous lever toutes les 30 min, alignez 14 stylos sur votre bureau le matin, rangez-en un dès que vous quittez votre chaise. S'ils sont tous rangés le soir c'est gagné !

#9



Certains mails à vos collègues peuvent être remplacés par un call, une bonne occasion de prendre de leurs nouvelles et de marcher un peu en téléphonant !

#10



Pour multiplier les occasions de s'aérer, faites plutôt des petites courses tous les jours à proximité à pied ou à vélo, plutôt qu'un gros plein le weekend !