



Bien bouger

Le guide pratique

www.amet.org

septembre 2026

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : DE QUOI S'AGIT-IL ?

Tout mouvement de la vie quotidienne produit par les muscles squelettiques entraîne une augmentation des dépenses d'énergie par rapport à l'énergie au repos. Les bénéfices sont d'autant plus visibles lorsque l'activité physique s'accompagne d'une alimentation équilibrée.



DES CHIFFRES QUI ALERTENT

Source : Santé Publique France

3 HOMMES ET 4 FEMMES SUR 10

ne respectent pas les recommandations d'activité physique

39% DES PERSONNES

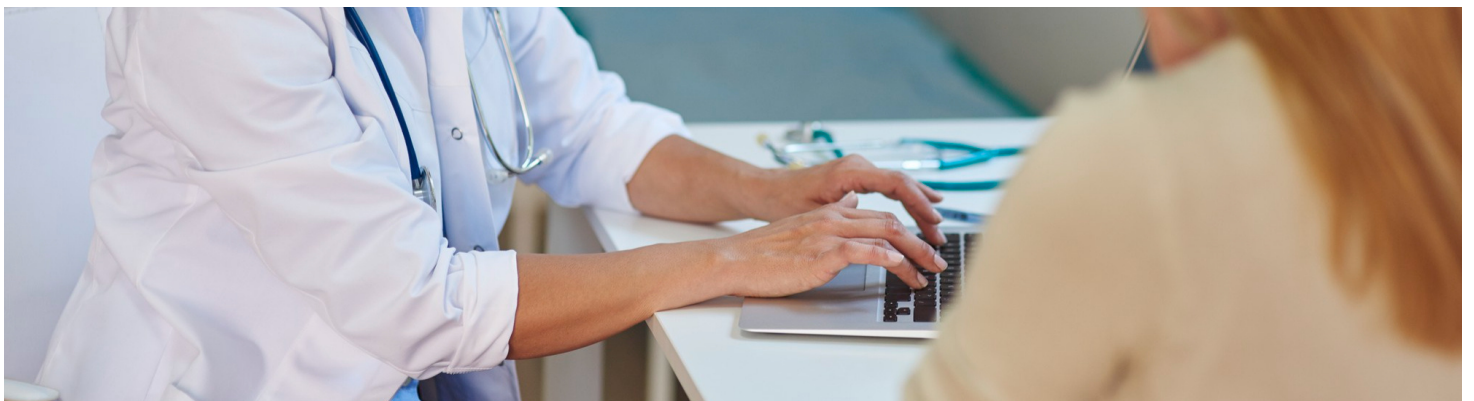
passent plus de 3 heures par jour devant un écran pour les loisirs

1 adulte sur 5

passé plus de 7 heures assis par jour



Signalez à votre médecin tout malaise, toute douleur inhabituelle ou tout essoufflement anormal survenant dans votre vie quotidienne. Si ces symptômes apparaissent pendant ou après une activité réalisée dans le cadre de votre travail, informez-en votre médecin du travail.



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : UN PILIER CLÉ POUR PRÉSERVER SA SANTÉ DURABLEMENT

BÉNÉFICES SANTÉ : MAINTENIR OU AMÉLIORER LA SANTÉ

Santé mentale

- Éviter la dépression
- Lutter contre le stress et l'anxiété
- Créer de la confiance en soi
- Créer des liens sociaux
- Prévenir les risques psychosociaux

Santé physique

- Améliorer le sommeil
- Réduire les pathologies, les maladies cardiovasculaires, etc.
- Diminuer le risque de surpoids et d'obésité
- Maintenir une bonne condition physique



SÉDENTARITÉ : DIMINUER SON TEMPS PASSÉ ASSIS

Déplacements

- Déplacement actif : marche, vélo, trottinette
- Emprunter les escaliers plutôt que l'ascenseur
- Faire ses courses à pied
- Utiliser les transports en commun
- Marcher ou bien descendre un arrêt avant

Activités domestiques ou quotidiennes

- Faire du ménage, bricolage, jardinage, la cuisine, etc.
- Ne pas rester plus de 3 heures devant un écran
- Promener ses animaux domestiques

Activités de loisirs

- Pratiquer du sport adapté à l'individu
- Danser
- Faire des activités en plein air



[En savoir plus](#)



Pour bien démarrer une activité physique, prenez en compte votre état de santé et votre âge, choisissez une activité qui vous procure du plaisir, et veillez à dégager ou à prioriser du temps régulièrement pour la pratiquer.

BOUGER AU TRAVAIL : AMÉLIORER LA SANTÉ DES ÉQUIPES

Bouger

- Bouger les pieds sous le bureau
- Faire des pauses actives régulières
- Passer les appels en marchant
- Marcher après le déjeuner
- Pratiquer des activités supervisées et adaptées

Temps social

- Discuter debout
- Se lever pour échanger plutôt que d'envoyer un mail



EMPLOYEURS : POUR ALLER PLUS LOIN

- Modifier l'espace de travail individuel : bureau à hauteur variable, etc.
- Équiper des espaces dédiés pour la pratique d'une activité physique
- ✓ L'Etat peut financer une partie de ces aménagements !

[En savoir plus](#)

