



# LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ

| Sensibilisation

VOTRE MÉDECIN DU TRAVAIL EST VOTRE INTERLOCUTEUR PRINCIPAL, N'HÉSITEZ PAS À LE CONTACTER



## OBJECTIFS

### Pour le salarié

- Faire la différence entre la sédentarité, l'activité physique et l'inactivité physique.
- Prendre conscience des risques liés à la sédentarité et de cette exposition.

### Pour l'employeur

- Le salarié sera sensibilisé et informé sur l'importance des risques liés à la sédentarité, des enjeux et des effets encourus sur la santé.
- Initier les salariés aux moyens de lutte contre la sédentarité.
- Proposer et accompagner l'employeur dans une organisation pour lutter contre la sédentarité.

## PUBLIC CONCERNÉ

- Tous les salariés et les employeurs occupant un poste de travail sédentaire (*Poste informatique, conduite ...*).

## ANIMATION

- L'animation est assurée par un formateur en prévention des risques professionnels.



## MODALITÉS

### Participants

- Groupe de 2 à 10 personnes

### Durée de la sensibilisation

- 2h00

### Lieu

- Intra entreprise

## PROGRAMME

- Définition de la sédentarité.
- Explication des risques et des conséquences pour la santé.
- Moyens de lutte contre la sédentarité avec démonstration.
- Bienfaits de l'activité physique.
- Hygiène de vie.

## MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Explications théoriques et démonstrations.
- Support audiovisuel.
- Apports en connaissances, échanges, debriefing, feedback...

**Une attestation de présence sera envoyée à chaque participant et à l'adhérent à l'issue de la sensibilisation.**

**[www.gims13.com](http://www.gims13.com)**

© Gims - Mars 2025

Siège social : 18 rue de la République - 13001 Marseille

Tel : 04 91 14 32 14 - [info@gims13.com](mailto:info@gims13.com)



HumanCaire  
Votre investissement prévention