



Groupe Mutuel Move Challenge

# Campagne de promotion de l'activité physique au bureau

groupemutuel

## ⇒ Bien avancer dans la vie grâce à un accompagnement personnalisé



### Notre message

Le Groupe Mutuel propose une solution afin de contrer les risques pour la santé provoqués par une position assise toujours plus longue pendant le travail. Cette solution doit pouvoir être appliquée de manière positive et simple, sans occasionner de coûts importants.

Le travail en marchant, avec tous ses avantages, peut être testé sans engagement dans de très bonnes conditions.

### Récits d'expérience de collaborateurs convaincus qui marchent en travaillant



«Les employés aiment utiliser le tapis de marche».



«Vous avez moins de douleurs dorsales, vous êtes plus actif et motivé. On ne se fatigue pas pendant la journée».



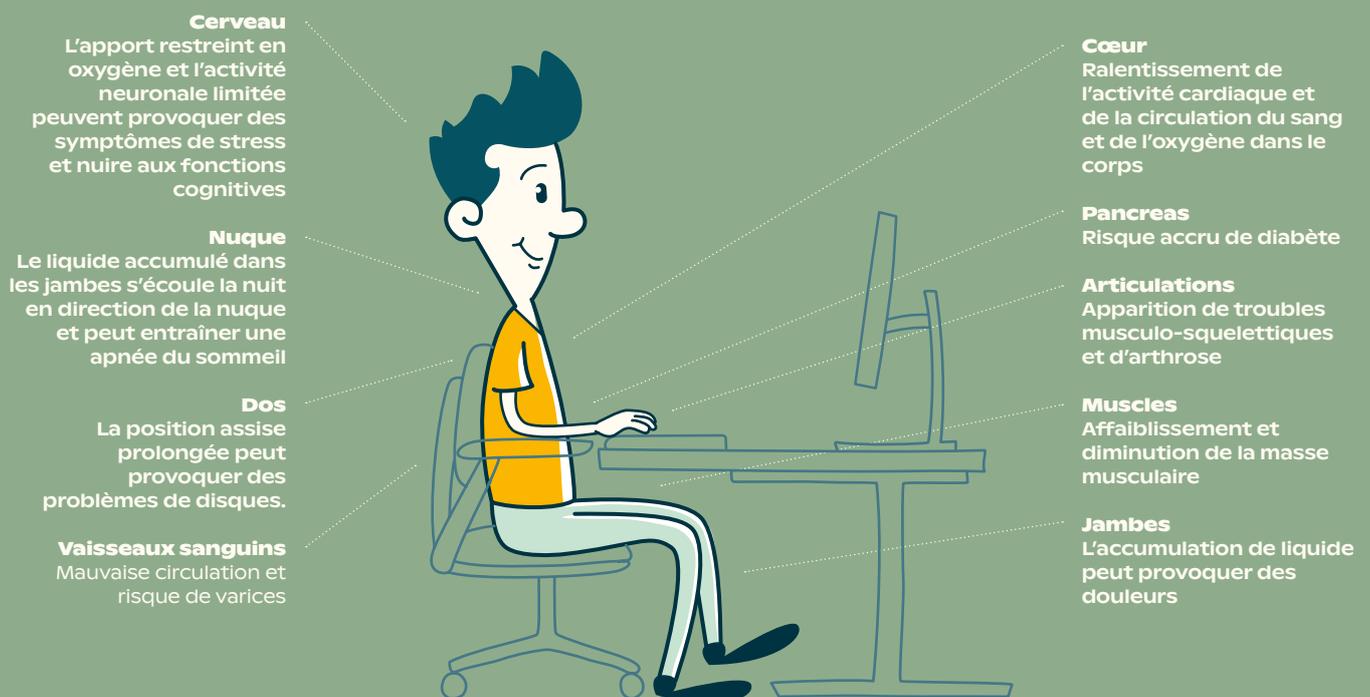
«Le projet est très positif. Vous pouvez mieux répondre au client parce que vous êtes plus détendu».

# ⇒ Problématique et effets secondaires de la position assise prolongée

- » Au fil du temps, le fait de travailler assis sur de longues périodes entraîne des problèmes de santé. Troubles posturaux, douleurs dorsales, maladies cardiaques, inflammation des articulations et surpoids constituent le triste bilan d'années de travail assis à un bureau.

En raison de l'évolution du monde du travail actuel, 50% de la population travaille assise pendant plus de 9 heures par jour. Cette position assise prolongée a des effets délétères sur l'organisme et entraîne des problèmes de santé:

- Douleurs dorsales: dégénérescence musculaire et osseuse
- Problèmes cardiaques
- Mauvaise circulation sanguine
- Ralentissement des fonctions cérébrales
- Surpoids
- Diabète
- Cancer



## ⇒ Travailler en marchant

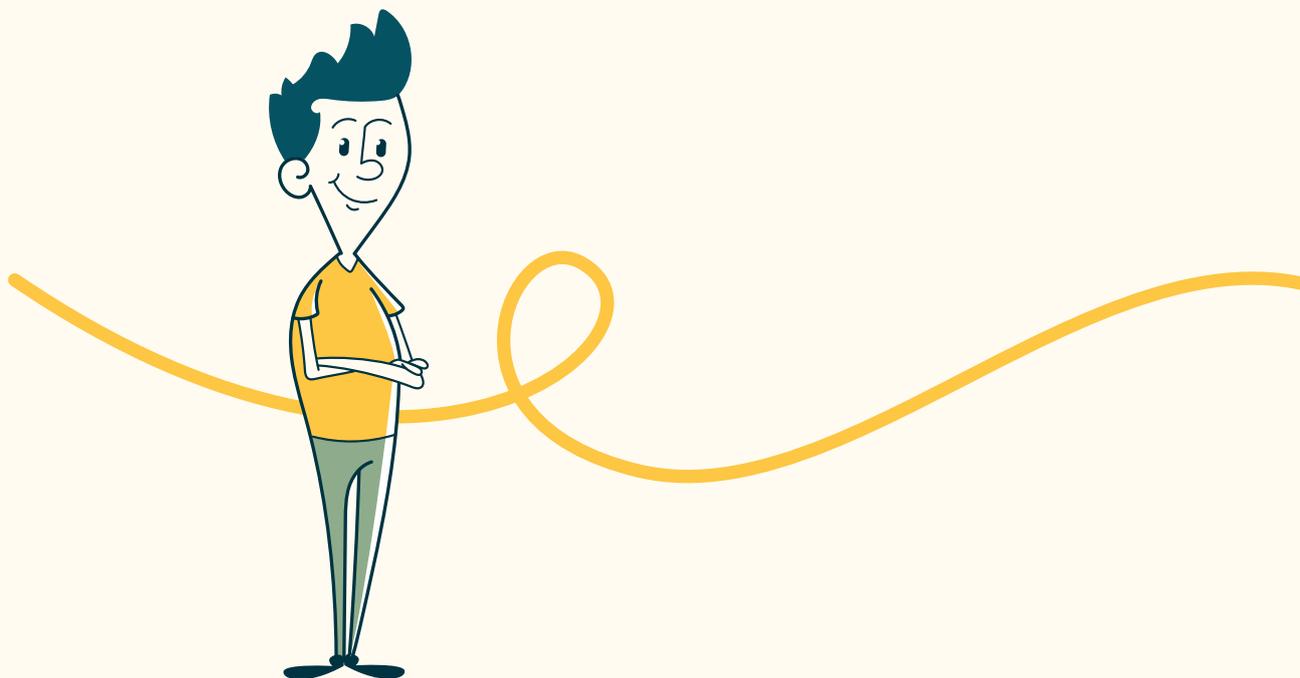
- » La marche permet d'éviter, ou du moins de réduire sensiblement toutes les maladies induites par une position assise excessive. L'organisation mondiale de la Santé et quasiment tous les spécialistes recommandent d'effectuer 10 000 pas par jour.

### Les avantages physiques de la marche sont les suivants:

- Stimulation de la circulation sanguine dans les jambes
- Réduction des douleurs dorsales
- Réduction des risques d'affections cardiovasculaires ou d'hypertension artérielle
- Renforcement des poumons et oxygénation optimale du cerveau

La marche pendant le travail permet d'atteindre plus facilement l'objectif de 10 000 pas/jour. Avec un tapis de marche adapté et un bureau réglable en hauteur, vous disposez d'une solution idéale et simple pour marcher beaucoup plus au quotidien.

Après une courte période d'adaptation, quasiment n'importe quelle tâche peut être effectuée sur un bureau doté d'un tapis de marche. Grâce à la marche modérée sans transpirer à une vitesse réglable individuellement entre 1,5 et 3 km/h, l'exercice est très agréable et le corps s'y habitue rapidement.



# ➔ Prévention ciblée



- Le Groupe Mutuel a reconnu le potentiel offert par les mesures de promotion de l'activité physique au travail. Fort de cette connaissance, il a décidé de lancer, en coopération avec l'entreprise fribourgeoise «FitOffice», le «Groupe Mutuel Move Challenge».

### **Via cette collaboration, le Groupe Mutuel souhaite mettre en lumière les points suivants**

- Informations générales sur la problématique de la position assise prolongée au travail
- Sensibilisation à la question de l'activité physique
- Proposition de mesures simples et efficaces pour les entreprises
- Présentation d'une offre adaptée aux besoins de chaque entreprise pour la limitation de la position assise prolongée
- Amélioration de la sensibilisation des collaborateurs
- Promotion de l'activité physique sur le lieu de travail

### **Offre du Groupe Mutuel Move Challenge**

- Consultation sur site
- Prise en charge de la communication
- Pendant 30 jours, possibilité de travailler en marchant grâce à un bureau doté d'un tapis de marche
- Cadeau pour tous les participants au challenge
- Liste de contrôle/procédure pour le coordinateur interne de l'entreprise
- Distribution de l'e-book FitOffice
- Evaluation par les participants
- Offre avantageuse pour l'achat d'un bureau doté d'un tapis de marche

### **Mise en œuvre du Groupe Mutuel Move Challenge**

- Le coordinateur de l'entreprise participante recherche 15 à 30 personnes souhaitant participer au Groupe Mutuel Move Challenge pendant un mois.
- Chaque participant reçoit une carte de participation personnelle pour l'enregistrement des pas effectués.
- Pendant 4 semaines, les pas effectués sont calculés et additionnés.
- L'objectif commun est d'atteindre le lieu le plus éloigné possible en Europe avec tous les pas comptabilisés.



## Conseils personnalisés et sans engagement

0848 803 777  
[groupemutuel.ch](http://groupemutuel.ch)

