

Intéressés ?

Faites appel à notre équipe, qui se fera un plaisir de vous remettre une offre sur mesure répondant aux besoins de votre organisation.

Contact :

T. +32 (0)2 289 68 07
sales@spmt-arista.be



Service Externe de Prévention
et de Protection au Travail

Rue Royale 196 • 1000 Bruxelles
T. +32 (0)2 533 74 11 • info@spmt-arista.be
www.spmt-arista.be



Bouger, c'est bon pour le travail !



Votre équipe présente un degré de sédentarité plutôt élevé ?

Suivez les conseils de nos experts pour améliorer la santé, le moral et la motivation de vos collègues.

Sédentarité = risques

Le travail sur écran en position assise de longue durée et la sédentarité qui peut l'accompagner, peuvent avoir des conséquences néfastes sur notre santé. De nombreuses études le prouvent, instaurer une véritable politique de prévention de la sédentarité en entreprise a pour effet de :

Réduire



- › le stress
- › la fatigue visuelle
- › le taux d'absentéisme
- › le risque de dépression
- › les troubles musculo-squelettiques (douleurs articulaires, tendinites, ...)
- › le risque de développer certaines maladies (prédiabète et diabète, tension artérielle, obésité, cancers,...)

Améliorer

- › la digestion
- › le transit intestinal
- › la concentration
- › la mémoire
- › la qualité du sommeil
- › la qualité de vie
- › **le bien-être global de vos collaborateurs !**



3 conseils de base pour tous



Réglez correctement le mobilier et le matériel informatique



Chaque jour, planifiez 30 minutes d'activité physique modérée (comparable à la marche rapide)



Levez-vous quelques instants **toutes les 30 minutes** et profitez-en pour réaliser un exercice physique léger



Pour vous aider à implémenter une politique cohérente et efficace de prévention des troubles musculo-squelettiques et de la sédentarité, **spmt arista** a mis au point un produit complet, qui allie **conseils d'experts** (médecins du travail et ergonomes/kinés), **analyses** spécifiques des lieux de travail, **formations** et **outils** de communication.

Que vous propose spmt arista ?

- › **Des visites des lieux de travail, afin de les rendre plus ergonomiques**
- › **Des conseils relatifs**
 - › à l'**acquisition** et l'**installation de matériel et de mobilier** (tables assis-debout, vestiaires-douches, parking pour vélos, imprimantes à distance...)
 - › à la **conception** et à l'**agencement des postes et espaces de travail**
 - › à l'**organisation d'activités « BeFit »** : promenades/jogging collectifs, concours 10.000 pas par jour, etc.
 - › à la mise en place d'une **politique globale de lutte contre la sédentarité** ...
- › **Des analyses de postes de travail en entreprise**
- › **Des formations et sensibilisations données par nos experts et adaptées à vos besoins**
 - › L'importance de l'activité physique
 - › Comment faire bouger mes collaborateurs ?
 - › Sensibilisation au diabète
 - › Ergonomie du travail sur écran ...
- › **Des vidéos, des brochures, des flyers, des affiches**
- › ...