

Sur une journée de
24h

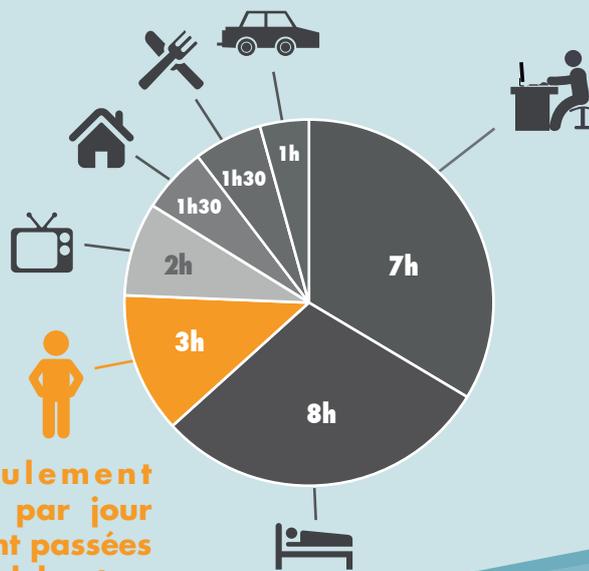



8h de
sommeil



16h
éveillé

Nous passons en
moyenne 80% de
notre journée
ASSIS



**RESTER LONGUEMENT ASSIS
NUIT GRAVEMENT
À NOTRE SANTÉ**

LA POSTURE ASSISE PROLONGÉE AUGMENTE **LES RISQUES**



Douleurs
lombaires



Problèmes
cardiovasculaires



Pertes de masse
musculaire



Troubles de la
circulation sanguine



Surpoids ou
obésité



Troubles digestifs &
cancer du colon

Une femme travaillant assise au minimum 6 heures par jour a **37% plus de chances de mourir prématurément** que sa collègue restant assise seulement 3 heures maximum.



LEVEZ-VOUS !

1h passée à travailler
debout équivaut à



130 calories
brulées

SOIT

30% plus
qu'en position
assise



Selon les utilisateurs de bureaux électriques,
**Travailler debout augmente — DE —
la productivité 10%**

87% des utilisateurs
se sentent mieux

62% Se trouvent plus
épanouis au travail

71% se disent plus
concentrés

54% Ressentent moins
de douleurs de dos

66% s'estiment plus
productifs