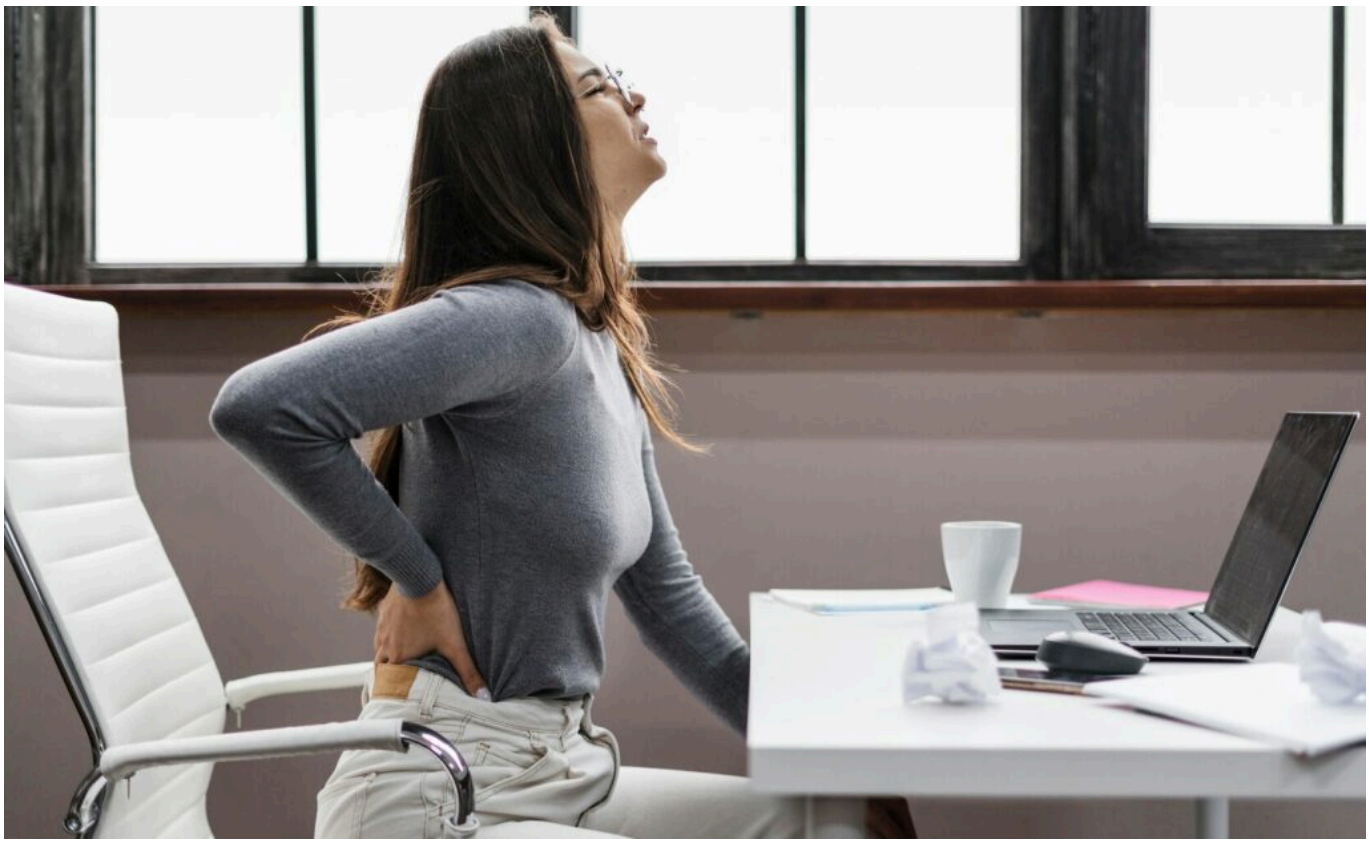
Ecrit par Echo du Mardi le 14 mars 2024

Santé au travail : votre chaise de bureau vous tue !



Le service de prévention et de santé au travail AIST 84 organise un événement autour de la lutte contre la sédentarité le mardi 19 mars à Avignon.

La sédentarité est aujourd'hui le premier ennemi de santé publique. Elle tuerait même plus que le tabac selon certaines études scientifiques. Elle touche notamment les personnes ayant un travail pour lequel il est nécessaire d'être assis à un bureau, devant un ordinateur. Pour lutter contre ce fléau, l'AIST 84 organise une matinée autour de l'activité physique et de la lutte contre la sédentarité.

L'événement débutera avec une conférence animée par François Carré, cardiologue et médecin du sport au CHU de Rennes, avec l'appui d'Yves Charmet et Bruno Rosier, médecins du travail à l'AIST 84. Ensemble, ils évoqueront pourquoi la chaise sur laquelle vous êtes assis est en train de vous tuer alors qu'elle n'est pas électrique. Ensuite, des exercices d'éveil musculaire seront présentés pour démarrer la journée en mouvement, ainsi que du matériel pour travailler tout en bougeant.

Ecrit par Echo du Mardi le 14 mars 2024

L’inscription est gratuite mais obligatoire.
Mardi 19 mars. De 9h à 11h. Aist 84 – Avignon-Garance. 40 rue François Premier. Avignon.

V.A.