



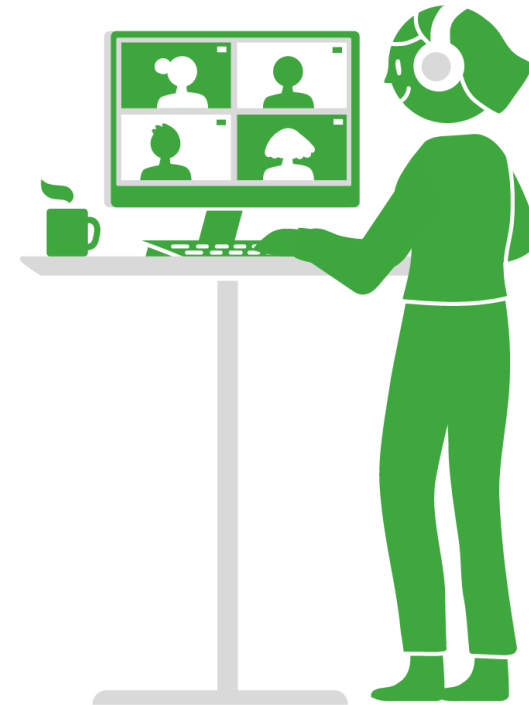
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la santé publique OFSP

se lever

**lors de réunions et de rencontres
en ligne ou en présentiel**

→ modèles pour présentations





Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la santé publique OFSP

Se lever – lors de réunions et de rencontres

Lors d'une séance ou d'une rencontre en ligne ou en présentiel, vous souhaitez non seulement gagner **l'attention** de votre public, mais aussi la garder ?

Votre santé et celle de vos collaborateurs vous tiennent à cœur ? Il existe une astuce simple, qui peut produire beaucoup d'effets.

La formule magique ? « **Se lever** » ! Incitez votre public/vos collaborateurs/les participants à votre conférence à interrompre régulièrement les phases prolongées en position assise en se levant de temps en temps et en bougeant.

Chaque mouvement compte et a un effet positif sur la santé.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la santé publique OFSP

CHAQUE MOUVEMENT COMPTE !



**PETIT EFFORT
GRANDS EFFETS**

Se lever est très simple et s'avère très bénéfique, car le fait d'interrompre régulièrement les phases de sédentarité est bon non seulement pour la santé, mais également pour la concentration et l'attention.

Que vous organisiez une rencontre ou une réunion en ligne ou en présentiel, encouragez activement le public à se lever de temps à autre.

C'est simple : pour rappeler ou encourager les participants, vous pouvez, selon la manifestation, copier une ou plusieurs diapositives ci-après et les ajouter à votre présentation.

D'autres informations et du matériel (p. ex. un poster) sont disponibles sur www.bag.admin.ch/selever



Au petit-déjeuner



En se rendant au travail



Sur le lieu de travail



Pendant les moments de détente



Amidi



Pendant le repas du soir



Lors des séances

Jusqu'à
15 heures
assis
par jour



A la maison



Pendant les loisirs



En chemin



**Se lever –
ne pas rester assis
trop longtemps** 





**Se lever –
les pauses
favorisent la
concentration**





**Se lever –
écouter
debout**





**Se lever –
debout on
brûle plus
de calories**



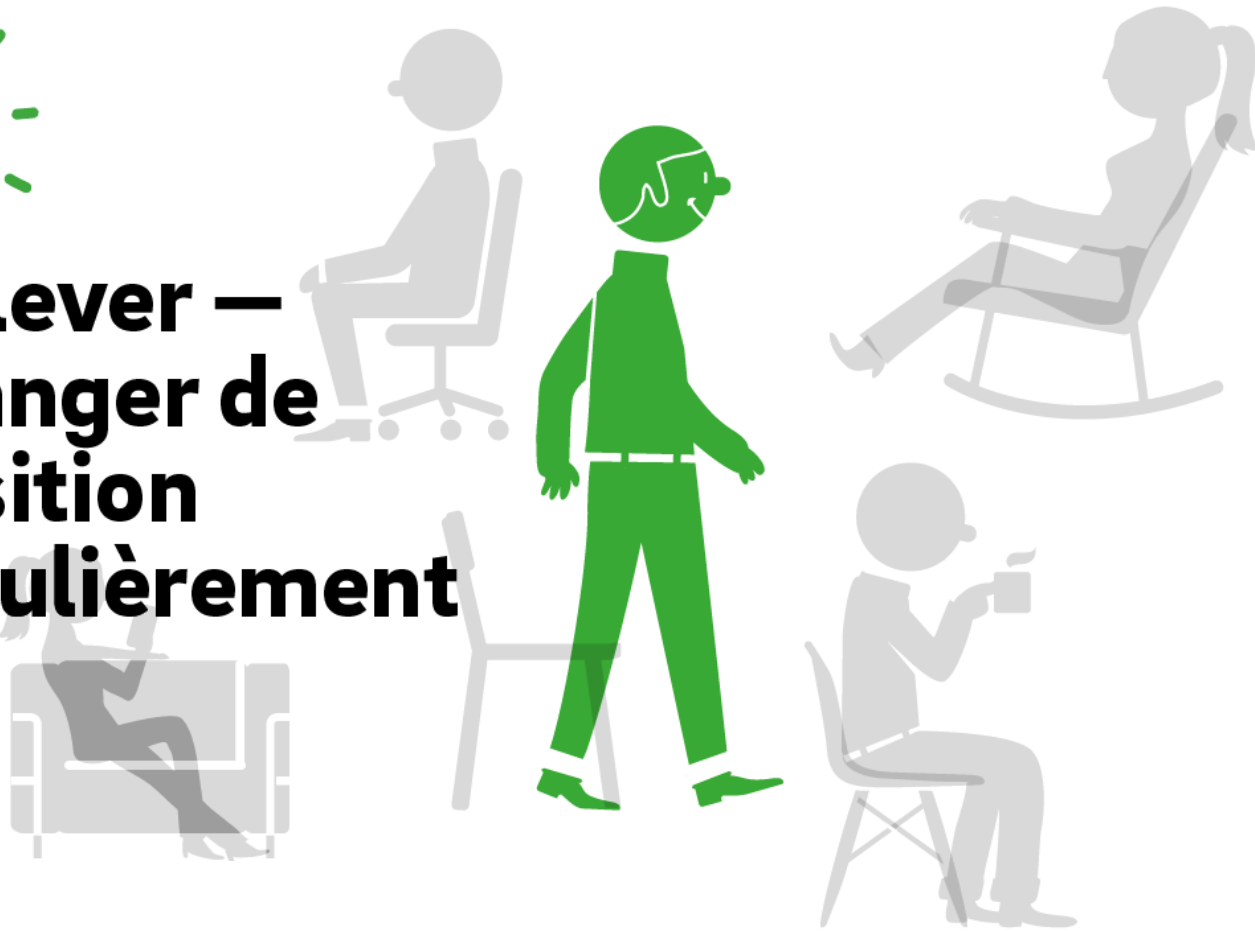


**Se lever –
boire de
l'eau**





**Se lever –
changer de
position
régulièrement**





**Se lever –
prendre l'air
pour faire le
plein d'énergie**





**Se lever –
lire debout**





**Se lever –
changer
de position**





**Se lever —
et aller
prendre l'air**





**Se lever –
bouger sur
le chemin
du retour**





Se lever – et déconnecter





Avez-vous bougé aujourd'hui?

- Je suis allé(e) à pied / à vélo à la réunion**
- J'ai alterné les positions assises et debout**
- J'ai bougé pendant la pause**
- J'ai fait du sport**
-**



Matériel d'information et de communication

- Poster (A1 et A3) en français, en allemand, en italien et en anglais, à commander gratuitement sur bag.admin.ch/selever
- Fiche d'information : « La position assise est mauvaise pour la santé : pourquoi il vaut la peine de se lever ! »
- Astuces : « Se lever : idées de mise en œuvre au quotidien »
- bag.admin.ch/selever | #selever_ofsp | #beactive





Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

Impressum

Éditeur : Office fédéral de la santé publique OFSP

Conception et mise en œuvre : frei-stil.ch

Design graphique : chragokyberneticks.ch

Commande de matériel : www.bag.admin.ch/selever

©OFSP, août 2022