Logo CFDT

COMPRENDRE

Page 3 ÉDITO

Page 4 LA SÉDENTARITÉ QU'EST-CE QUE C’EST ?

Page 5 LES CONSÉQUENCES SUR LA SANTÉ

Page 6 COMMENT PRÉVENIR ?

Page 7 LES BÉNÉFICES DU SPORT SUR L'ORGANISME

Page 8 ASTUCES POUR RESTER EN FORME AU TRAVAIL

Comprendre

Il faut bouger. La sédentarité est notre ennemi ! L'Homme est un animal fait pour être debout, pour marcher et courir sur de longues distances.

Notre mode de vie actuel, de la voiture au bureau, du bureau à la voiture, de la voiture au canapé et du canapé au lit, perturbe notre métabolisme. Ajoutez à cela des habitudes alimentaires bien trop riches pour le peu d'exercice que nous effectuons quotidiennement et vous obtenez un cocktail (à consommer avec modération) explosif.

En 32 ans l'obésité a doublé dans le monde, et quadruplé chez les enfants !

Certes cette maladie n’est pas due exclusivement à une alimentation trop riche ou à un manque d'exercice.

Certain cas sont générés par des perturbations endocriniennes, le bain de molécules chimiques dans lequel nous vivons et que nous mangeons, qui a aussi sa part dans cette épidémie.

Mais dans la grande majorité des situations, passer plus de temps debout, faire plus d'exercice au quotidien, pratiquer une activité sportive régulière réduirait largement le risque de surpoids.

Mais rassurez-vous, SFR nous concocte pour la période des JO un programme intensif de marche.

En l'absence de la mise en place du Travail à Distance organisé et généralisé pour l’ensemble des salariés qui travaillent à proximité des sites où se dérouleront les épreuves, Campus et le site de Bordeaux principalement, il faudra composer avec des transports en commun bondés et certainement inaccessibles.

Restera donc la marche à pied pour rejoindre son poste de travail...

Autre alternative, beaucoup plus sympa, pour pratiquer une activité sportive régulière : contacter l'association sportive New SFR. Elle est présente sur de très nombreux sites et propose un large éventail d'activités, allant : de l’équitation au Badminton, du FUTSAL au Pilates et même du surf à Bordeaux !

Vous pouvez aussi profiter des douches accessibles sur certains sites pour aller courir sur le temps de midi et, pourquoi pas, aller dans la salle de sport la plus proche de votre lieu de travail.

Si vous êtes en manque de motivation, venez vous bouger avec la CFDT, partout en France, le 8 mars pour la journée internationale des droits des femmes !

Olivier LELONG - Délégué Syndical Central CFDT

Documents
COMPRENDRE