

Groupe Mutuel Move Challenge

Campagne de promotion
de l'activité physique au bureau



Groupe Mutuel

Santé® Vie® Patrimoine® **Entreprise®**

Groupe Mutuel
Assurances
Versicherungen
Assicurazioni

Problématique et effets secondaires de la position assise prolongée

Au fil du temps, le fait de travailler assis sur de longues périodes entraîne des problèmes de santé. Troubles posturaux, douleurs dorsales, maladies cardiaques, inflammation des articulations et surpoids constituent le triste bilan d'années de travail assis à un bureau.

En raison de l'évolution du monde du travail actuel, 50% de la population est assise pendant plus de 9 heures par jour. Cette position assise prolongée a des effets délétères sur l'organisme et entraîne des problèmes de santé:

- Douleurs dorsales: dégénérescence musculaire et osseuse
- Problèmes cardiaques
- Mauvaise circulation sanguine
- Ralentissement des fonctions cérébrales
- Surpoids
- Diabète
- Cancer

NUQUE

Le liquide accumulé dans les jambes s'écoule la nuit en direction de la nuque et peut entraîner une apnée du sommeil

VAISSEAUX SANGUINS

Mauvaise circulation et risque de varices

DOS

La position assise prolongée peut provoquer des problèmes de disques

ARTICULATIONS

Apparition de troubles musculo-squelettiques et d'arthrose

MUSCLES

Affaiblissement et diminution de la masse musculaire

CERVEAU

L'apport restreint en oxygène et l'activité neuronale limitée peuvent provoquer des symptômes de stress et nuire aux fonctions cognitives

COEUR

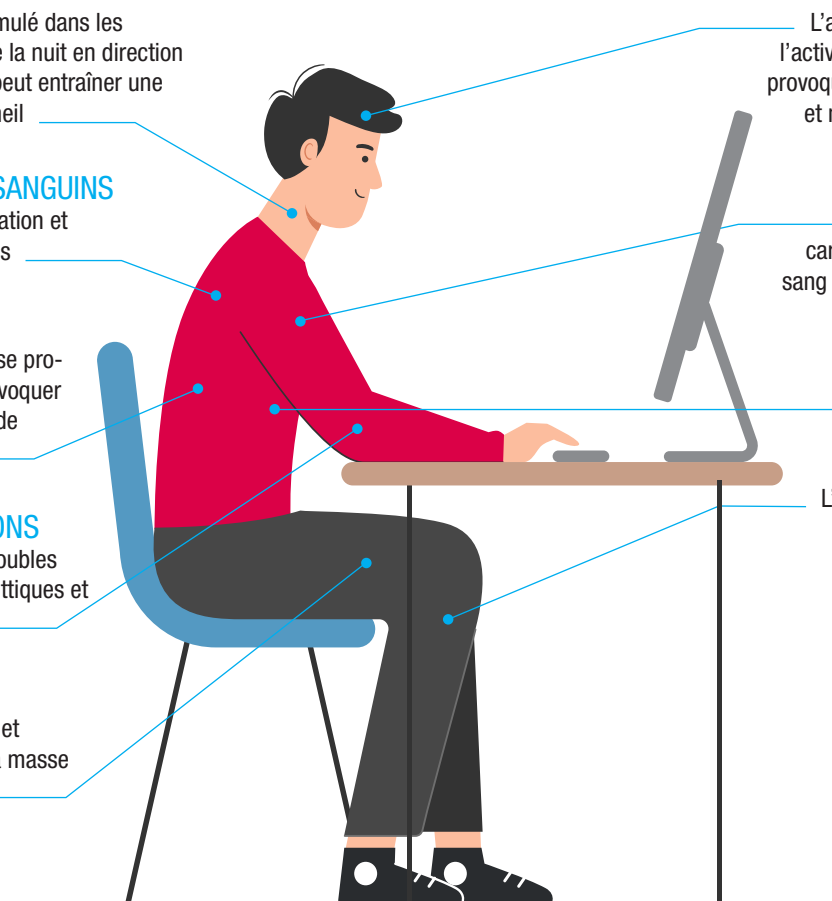
Ralentissement de l'activité cardiaque et de la circulation du sang et de l'oxygène dans le corps

PANCREAS

Risque accru de diabète

JAMBES

L'accumulation de liquide peut provoquer des douleurs



Travailler en marchant

La marche permet d'éviter, ou du moins de réduire sensiblement toutes les maladies induites par une position assise excessive. L'Organisation mondiale de la Santé et quasiment tous les spécialistes recommandent d'effectuer 10 000 pas par jour.

Les avantages physiques de la marche sont les suivants:

- Stimulation de la circulation sanguine dans les jambes
- Réduction des douleurs dorsales
- Réduction des risques d'affections cardiovasculaires ou d'hypertension artérielle
- Renforcement des poumons et oxygénation optimale du cerveau

La marche pendant le travail permet d'atteindre plus facilement l'objectif de 10 000 pas/jour. Avec un tapis de marche adapté et un bureau réglable en hauteur, vous disposez d'une solution idéale et simple pour marcher beaucoup plus au quotidien.

Après une courte période d'adaptation, quasiment n'importe quelle tâche peut être effectuée sur un bureau doté d'un tapis de marche. Grâce à la marche modérée sans transpirer à une vitesse réglable individuellement entre 1,5 et 3 km/h, l'exercice est très agréable et le corps s'y habitue rapidement.



Prévention ciblée

Le Groupe Mutuel a reconnu le potentiel offert par les mesures de promotion de l'activité physique au travail. Fort de cette connaissance, il a décidé de lancer, en coopération avec l'entreprise fribourgeoise «FitOffice», le «Groupe Mutuel Move Challenge».

Via cette collaboration, le Groupe Mutuel souhaite mettre en lumière les points suivants:

- Informations générales sur la problématique de la position assise prolongée au travail
- Sensibilisation à la question de l'activité physique
- Proposition de mesures simples et efficaces pour les entreprises
- Présentation d'une offre adaptée aux besoins de chaque entreprise pour la limitation de la position assise prolongée
- Amélioration de la sensibilisation des collaborateurs
- Promotion de l'activité physique sur le lieu de travail

Offre du Groupe Mutuel Move Challenge

- Consultation sur site
- Prise en charge de la communication
- Pendant 30 jours, possibilité de travailler en marchant grâce à un bureau doté d'un tapis de marche
- Cadeau pour tous les participants au challenge
- Liste de contrôle/procédures pour le coordinateur interne de l'entreprise
- Distribution de l'e-book FitOffice
- Evaluation par les participants
- Offre avantageuse pour l'achat d'un bureau doté d'un tapis de marche



Mise en œuvre du Groupe Mutuel Move Challenge

- Le coordinateur de l'entreprise participante recherche 15 à 30 personnes souhaitant participer au Groupe Mutuel Move Challenge pendant un mois.
- Chaque participant reçoit une carte de participation personnelle pour l'enregistrement des pas effectués.
- Pendant 4 semaines, les pas effectués sont calculés et additionnés.
- L'objectif commun est d'atteindre le lieu le plus éloigné possible en Europe avec tous les pas comptabilisés.
- Tous les participants qui contribuent à l'objectif recevront une belle récompense à l'issue du challenge.
- Fin 2021, l'un des tapis de marche achetés sera attribué par tirage au sort.

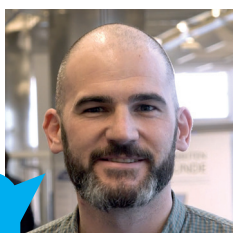
Bien avancer dans la vie grâce à un accompagnement personnalisé

Notre message

Le Groupe Mutuel propose une solution afin de contrer les risques pour la santé provoqués par une position assise toujours plus longue pendant le travail. Cette solution doit pouvoir être appliquée de manière positive et simple, sans occasionner de coûts importants.

Le travail en marchant, avec tous ses avantages, peut être testé sans engagement dans de très bonnes conditions. De plus, nous soutenons les premières entreprises qui opteront pour une solution durable via une généreuse contribution lors de l'achat d'un bureau doté d'un tapis de marche.

Récits d'expérience de collaborateurs convaincus qui marchent en travaillant



«Les employés aiment utiliser le tapis de marche».

Michael Häfeli,
responsable de la sécurité et
de la santé au sein du TCS



Slavica Petrovic,
collaboratrice
call center du TCS

«Vous avez moins de douleurs dorsales, vous êtes plus actif et motivé. On ne se fatigue pas pendant la journée».



Olivier Meyer,
fondateur de
FitOffice

«Il est prouvé que rester assis pendant de longues périodes est dangereux. La marche, en revanche, est un mouvement naturel pour l'homme».



Jovan Pena,
collaborateur
call center du TCS

«Le projet est très positif. Vous pouvez mieux répondre au client parce que vous êtes plus détendu».

En savoir plus sur nos produits



Scannez et accédez au contenu en ligne

Des produits d'assurance à la hauteur de vos exigences

Le Groupe Mutuel réunit plusieurs sociétés indépendantes, actives dans les domaines de l'assurance-maladie et accidents, de l'assurance-vie, des assurances de patrimoine et des assurances entreprise (indemnité journalière, assurance-accidents, prévoyance professionnelle et assurance-maladie complémentaire). Renseignez-vous sur la large palette de couvertures que nous vous offrons.

Conseils personnalisés et sans engagement

du lundi au jeudi de 8h00 à 12h00 et de 13h30 à 17h30
(vendredi et veilles de fêtes 17h00)

Hotline 0848 803 777 | **Fax** 0848 803 112

Web www.groupemutuel.ch | www.corporatecare.ch



Groupe Mutuel

Santé® Vie® Patrimoine® **Entreprise®**

Groupe Mutuel

Rue des Cèdres 5 - Case postale - CH-1919 Martigny



Avenir Assurance Maladie SA – Easy Sana Assurance Maladie SA – Mutuel Assurance Maladie SA – Philos Assurance Maladie SA – SUPRA-1846 SA – AMB Assurances SA
Groupe Mutuel Assurances GMA SA – Mutuel Assurances SA – Groupe Mutuel Vie GMV SA
Fondations administrées par le Groupe Mutuel: Groupe Mutuel Prévoyance-GMP – Mutuelle Neuchâteloise Assurance Maladie