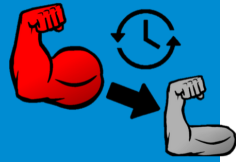


PRÉPAREZ VOTRE RETOUR

LE SAVIEZ-VOUS?

Les muscles commencent à s'atrophier après 2-3 semaines d'inactivité. L'endurance diminue de 4 à 25 % après 3-4 semaines et la flexibilité de 7 à 30 % après 4 semaines.



(La source: Healthline)

VOTRE RÔLE

Vous êtes la définition d'un **athlète industriel** et lorsqu'un athlète arrête de s'entraîner, les muscles deviennent moins forts. Il est important de retrouver cette force de façon contrôlée et sécuritaire. Ne tenez pas pour acquis que vous pourrez reprendre comme avant lors du retour à un travail physique intense.

EXERCICES QUOTIDIENS POUR AIDER À MAINTENIR LA FORCE

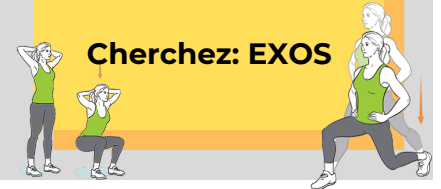
Conseils pour vous garder actif :

- Assurez-vous de vous lever et de bouger pendant 5 - 10 minutes toutes les heures.
- Ajoutez des exercices à vos activités quotidiennes : faites vos tâches avec un bon rythme, faites des pompes pendant les pauses publicitaires, faites un tour du bloc en allant chercher le courrier, etc.
- Utilisez l'espace et les objets que vous avez à la maison : vous pouvez utiliser des articles ménagers pour la musculation (conserves, bouteilles de liquide, etc.)

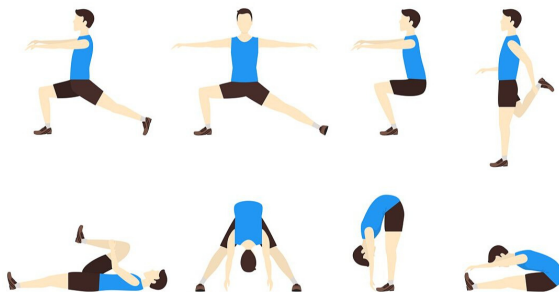
Regardez des vidéos d'exercices



Cherchez: EXOS



N'OUBLIEZ PAS DE VOUS ÉTIRER AVANT ET APRÈS!



HABITUDES SAINES



Mangez des aliments nutritifs



Buvez beaucoup d'eau



Reposez-vous suffisamment



Riez souvent



Restez actif

QUESTIONS?

Contactez votre gestionnaire de département.

Nous sommes solidaires