

11 au 17 septembre - Semaine européenne de la mobilité : le CHU se mobilise et invite ses professionnels à bouger plus !

« Bouger », au même titre que « bien manger », est un facteur important pour protéger sa santé et sa qualité de vie. Tous les experts le confirment, l'activité physique est un élément déterminant en matière de santé, mais aussi pour la qualité de vie et le bien-être psychologique. C'est le thème retenu pour cette année pour la semaine de la mobilité qui se tiendra au CHU entre le 11 et le 17 septembre. De nombreuses animations et informations seront proposées au personnel du CHU pendant cette semaine.

Bouger plus, c'est aussi une question de réflexes... Aujourd'hui, notre environnement nous facilite la vie en nous apportant toujours plus de confort (transports, ascenseurs...). Mais ce confort peut rapidement tendre vers un excès de sédentarité. Pourtant, même les plus petits efforts sont une façon de faire de l'exercice. Il faut alors saisir toutes les occasions de la vie quotidienne pour bouger, et notamment dans notre façon de nous déplacer pour venir travailler par exemple.

Pour aider ses agents, le CHU participe à nouveau cette année à la semaine de la mobilité avec comme thématique mobilité et santé. Au programme :

- **Stands d'information et d'abonnements aux transports en commun** avec STAR-SNCF-ILLENOO
- **Stands vélo démonstration**, marquage de vélo anti-vol bicycode
- **Découverte marche nordique**
- **Conseils mobilité et santé, diététique** par les médecins et diététiciennes du CHU
- **Défi "ça marche !" – 15 septembre** : parce que la marche à pied est une activité complète que chacun peut pratiquer et qui apporte de nombreux bienfaits pour le corps, les professionnels du CHU seront invités à relever le défi "ÇA MARCHE" !

Le principe : un podomètre est remis à l'agent volontaire pour une durée de 2 jours. Pendant ces 48 heures, l'appareil va compter tous les pas effectués lors des déplacements à pied. Les gagnants seront ceux qui auront fait le plus de pas pendant ces 2 jours. Conseils et analyses des résultats avec les médecins du CHU.



La semaine européenne de la Mobilité entre dans le cadre du plan de déplacement du CHU. Le plan de déplacement est un ensemble de mesures visant à optimiser les déplacements liés aux activités professionnelles (trajets domicile/travail mais aussi déplacements professionnels des agents, des usagers et des partenaires), en favorisant l'usage des modes de transport alternatifs à la voiture individuelle. Sa mise en œuvre est encouragée par les autorités publiques, car il présente de nombreux avantages pour les établissements, les salariés et la collectivité, tant sur le plan économique que social et environnemental.