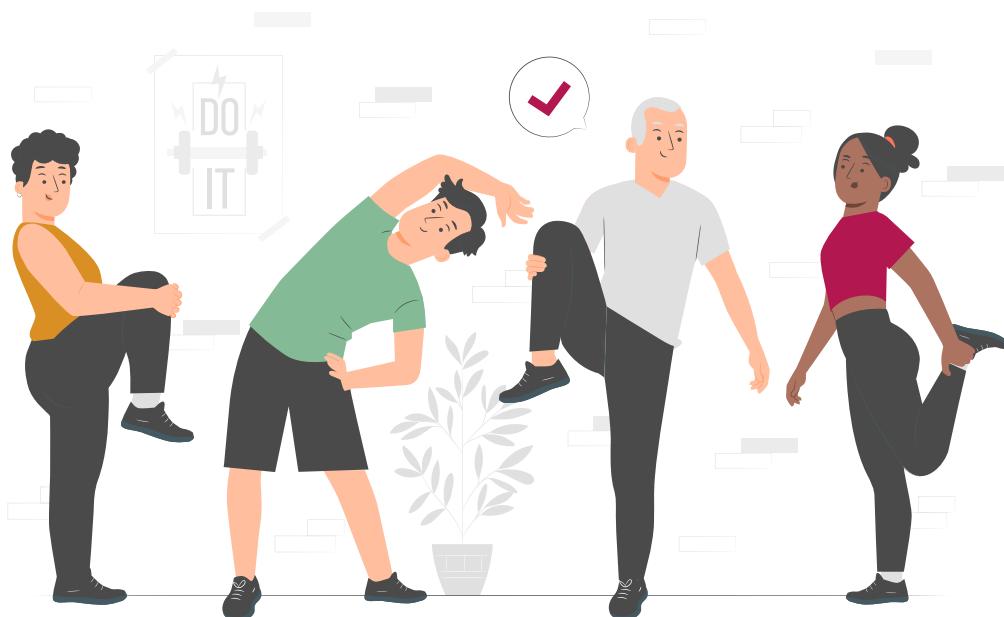


## FICHE 5

# Rompre la sédentarité pour préserver la santé

## BONNES PRATIQUES :

- **SE LEVER** régulièrement, marcher ou effectuer de légers étirements.
- **VARIER** les positions : alterner travail assis et debout si possible.
- **RÉALISER** des rotations du tronc et des déplacements courts dans l'espace de travail.



### ASTUCE !

Programmer un rappel sur le téléphone ou utiliser une application dédiée au bien-être au travail pour inciter au mouvement.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Rester assis trop longtemps augmente les risques de TMS et de maladies cardiovasculaires. Se lever toutes les 30 minutes améliore la circulation et réduit la fatigue.



**Le Centre de Gestion,**  
*un appui au quotidien pour la gestion des ressources humaines*

📍 7 rue Condorcet CS 70007 - 63 063 Clermont-Ferrand Cedex 1 ☎ 04 73 28 59 80 📩 accueil@cdg63.fr 🌐 cdg63.fr

**cdg**,  
Centre de Gestion  
de la Fonction Publique  
Territoriale du Puy-de-Dôme