

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

