

## S'échauffer pour bien démarrer sa journée !

Nuque et trapèzes



Coudes



Poignets

Epaules et bras



Cuisses et mollets



Chevilles

## S'étirer pour bien terminer sa journée !



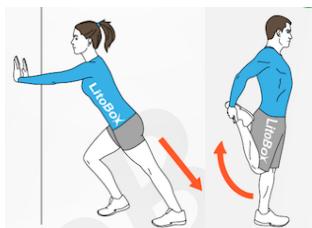
Fessier



Psoas



Lombaires



Mollets, quadriceps



Triceps  
Épaules

## CONTACT

Secrétariat du service médecine préventive et conseil médical

02.38.75.66.21

medecine.preventive@cdg45.fr

Centre de Gestion de la Fonction Publique Territoriale du Loiret

20 avenue des Droits de l'Homme - BP 91249 - 45002 ORLÉANS Cedex 1

Tél. : 02.38.75.85.45 - [www.cdg45.fr](http://www.cdg45.fr)



LES BONNES PRATIQUES

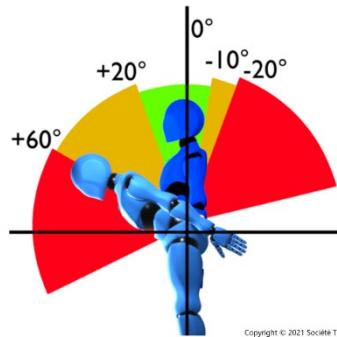
# PRÉVENIR LES LOMBALGIES ET AUTRES TMS



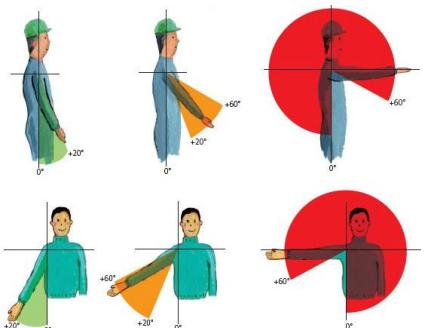
**cdg** 45  
FONCTION PUBLIQUE  
TERRITORIALE  
PARTENAIRE RH

# Rester dans les zones de mobilité confortables

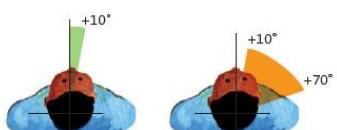
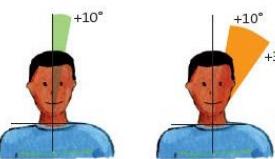
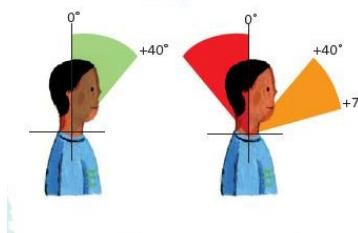
## Pour chacune des articulations



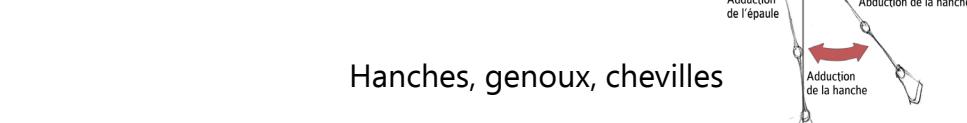
Dos



Epaules

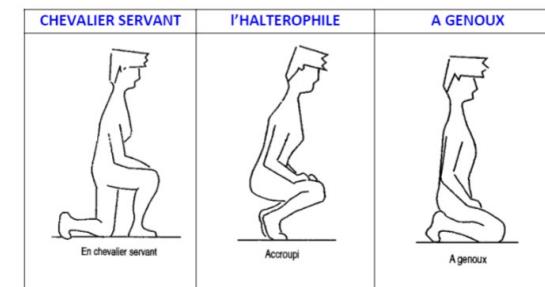
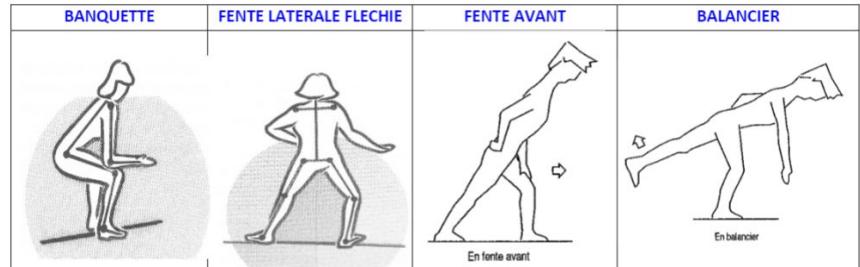


Cervicales



Hanches, genoux, chevilles

# Adopter les bons gestes et les bonnes habitudes



Je garde  
mon dos  
droit !

Je change  
mes  
habitudes !

A la rentrée je  
reprends le  
sport

jeudi 18h 14h  
piscine ou  
footing

fini la TV....vive  
les ballades en  
forêt

aller chercher  
le pain à pieds  
5 min pour aller  
au travail en  
voiture ....  
je prends mon vélo

j'abandonne  
l'ascenseur :  
je prends  
l'escalier

