

### **Bouger avec Kiplin !**

Selon une étude de l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses), 95 % des adultes en France présentent un risque pour leur santé lié à un manque d'activité physique ou à un temps excessif passé en position assise.

Dans le monde professionnel, la généralisation des métiers sédentaires et le développement du télétravail accentuent ce phénomène, augmentant les risques pour la santé tels que les maladies cardiovasculaires, certains cancers, les troubles musculo-squelettiques, le mal de dos ou encore l'obésité.

#### Comment limiter les effets de la sédentarité ?

Il est recommandé de pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique modérée par jour. Cela peut être intégré facilement au quotidien :

- marcher 10 minutes le matin et le soir (en se garant plus loin ou en descendant un arrêt plus tôt),
- compléter par 10 minutes de marche pendant la pause déjeuner.

Des exercices simples et accessibles permettent également de réduire le temps passé assis et de préserver sa santé.

#### Kiplin : une application pour bouger au quotidien

Dans le cadre de sa politique ministérielle en matière de santé et de sécurité au travail, le Secrétariat général met à disposition de l'ensemble des agents des ministères économiques et financiers Kiplin, une application ludique dédiée à l'activité physique, avec un accent particulier sur la marche.

#### Avec Kiplin, vous bénéficiez de :

- séances d'activités physiques en direct ou en replay via l'application ;
- quêtes individuelles à réaliser tout au long de l'année pour encourager une pratique durable ;
- trois temps forts collectifs, sous forme de challenges favorisant la cohésion et l'esprit d'équipe ;
- articles thématiques sur la sédentarité, les troubles musculo-squelettiques, la santé mentale, etc. ;
- accès à des partenaires bien-être pour prendre soin de soi au quotidien : *Petit Bambou* (relaxation), *MindDay* (santé mentale), *Smartdiet* (coaching nutritionnel) et *Kwit* (aide à l'arrêt du tabac).

Téléchargez l'application via l'App Store, le Play Store ou ce QR code sur votre smartphone personnel ou professionnel, créez votre compte en saisissant le code : BOUGEZMEF, reliez votre compte Google sur Android ou au capteur santé sur Iphone (et pour le vélo : social ride) et marchez ou pédalez !



Android Play Store : Autorisez Google à partager vos pas  
IOS : App Store : Autorisez Santé à partager vos pas