

Pourquoi s'étirer ?

- Prévenir d'éventuels troubles liés à la posture
- Soulager les articulations et les muscles

Comment ?

- En groupe ou seul
- Pendant 10 à 20 secondes pour chaque exercice

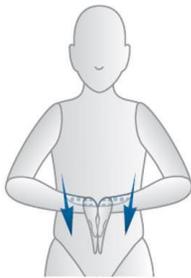
Quand ?

- Au minimum 2 fois par jour
- Pendant une pause



**MOUVEMENTS
LENTS SANS
FORCER**

Mains et avant-bras



10 SECONDES



10 SECONDES



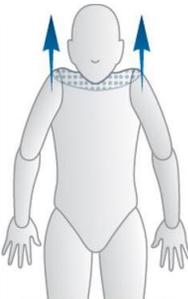
**SECOUEZ LES MAINS
PENDANT 10 SECONDES**



**15 A 20
SECONDES**



Tête, cou et épaules



**3 A 5
SECONDES,
3 FOIS**



**10 A 12
SECONDES POUR
CHAQUE BRAS**



**8 A 10
SECONDES POUR
CHAQUE COTE**



**8 A 10
SECONDES POUR
CHAQUE COTE**



**10 A 20
SECONDES,
2 FOIS**

Dos



**8 A 10 SECONDES
POUR CHAQUE
COTE**

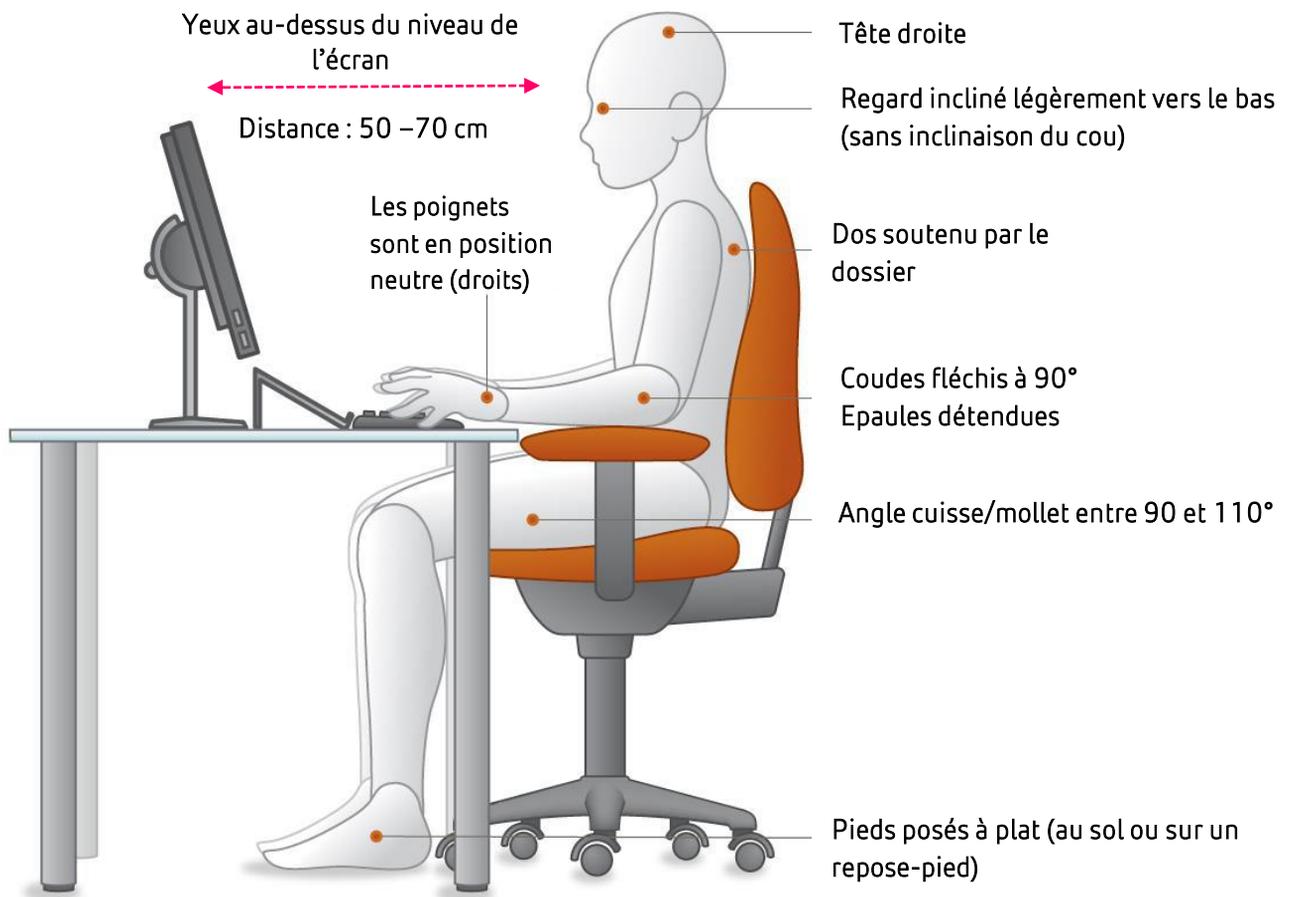


**10 A 15 SECONDES,
2 FOIS**



**Détachez votre
regard et fixez un
point au loin**

Conseils d'aménagement du poste de travail



Pour plus de confort

- Installez-vous correctement
- Variez vos tâches
- Évitez les gestes répétitifs
- Hydratez-vous
- Nettoyez régulièrement vos écrans
- Faites des pauses visuelles
- Faites contrôler votre vue
- Portez vos verres correcteurs

