

Revenir en forme du bureau

Vous passez des heures au bureau : choisissez le confort durable !

Votre dos

Évitez de vous tenir enroulé dans votre fauteuil ou penché de travers, avec les jambes croisées.

Vos jambes

Posez les pieds à plat au sol, genoux au-dessus des hanches pour favoriser la circulation de retour.

N'allongez pas vos jambes de façon prolongée pour éviter de vous retrouver enroulé.



Vos bras

Évitez d'avoir les coudes trop près du corps ce qui fait remonter les épaules et génère de petites douleurs qui n'en finissent pas de grandir. Si vous utilisez une souris, ouvrez votre bras, placez la en dehors de votre corps : elle n'a pas à entrer dans votre champ visuel. Surélevez légèrement votre poignet en le posant sur une mousse molle pour limiter les problèmes de canal carpien.

Votre tête

En position debout, l'orientation de la tête est idéale lorsque le regard porte à quelques mètres en avant. Dans cette position les muscles cervicaux ont le minimum de tension.

Il faut recréer cette situation en position assise : Placez le sommet de votre écran en dessous de vos yeux. La tête peut-être droite si vous avez le dos droit. Elle doit être penchée en avant si votre dos l'est aussi.

Ne placez en aucun cas le cou raccourci en extension. Cette position provoque des douleurs de nuque particulièrement rebelles.

Vos yeux

Placez l'écran suffisamment loin de vous. N'hésitez pas à le baisser et à l'orienter de façon à ce que chaque coin soit à égale distance de vos yeux.

Enfin pour les reposer de la fixation, tous les quarts d'heure regardez quelque chose au loin pendant quelques secondes.