

## LES YEUX



- **Fermer** les yeux et effectuer des mouvements doux dans chaque sens de gauche à droite et de bas en haut
- **Détacher** votre regard de l'écran et regarder au loin régulièrement en fixant un objet



## CONSEILS GÉNÉRAUX

- **Varié** ses postures (se lever, bouger, marcher ) au cours de la journée
- **Alterner** entre les activités écran et non écran
- **Éviter** de croiser les jambes
- **Penser** à s'hydrater
- **Pratiquer** une activité physique régulièrement



## SIEGE SOCIAL

4 Rue Raymond Aron

51520 SAINT MARTIN SUR LE PRE

tel 03.26.70.40.10 mail : stsm51.fr



Quartier Valmy—6 allée Cuirassier

51800 SAINTE MENEHOULD

tel 03.26.60.87.99 mail : stsm51.fr



24 rue Ampère

51300 VITRY LE FRANCOIS

tel 03.26.74.22.98 mail : stsm51.fr

N'hésitez pas à solliciter le service de Santé au Travail

# Étirements au poste de travail

## Conseils au salarié

BOUGEONS

Les étirements sont un complément aux recommandations ergonomiques

Aucune posture n'est bonne si elle est prolongée ...



BOUGEONS

**Préservons la Santé au Travail**

## LES CONSEILS DE PRÉVENTION

- ◆ Posture statique prolongée
- ◆ Contrainte visuelle prolongée (ex : travail sur écran).

Les  
facteurs  
de risques

- ◆ **Réduire** efficacement les astreintes musculo-squelettiques et visuelles sans augmenter les contraintes biomécaniques déjà imposées
- ◆ **Favoriser** la circulation sanguine dans les muscles
- ◆ **Activer** les muscles non sollicités et détendre les muscles sur-sollicités

Les  
objectifs  
sur la santé

BOUGEONS



### Faire ces exercices :

- en position assise ou debout
- pendant 10 à 15 secondes de chaque côté
- en respirant normalement

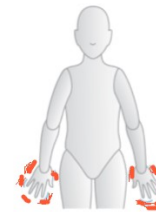
### LE COU

- **Pencher** légèrement la tête de chaque côté
- **Tourner** la tête à droite, puis à gauche lentement
- **Baisser** légèrement le menton et effectuer une rotation complète de la tête, à gauche, puis à droite



### LES POIGNETS

- **Effectuer** des rotations des poignets vers l'extérieur puis vers l'intérieur
- **Secouer** les mains pendant 10 secondes
- **Joindre** les paumes des mains et abaisser lentement les poignets pour ressentir l'étirement



### LE HAUT DU DOS ET LES ÉPAULES

- **Étirer** les bras vers le haut



- **Incliner** lentement le tronc d'un côté puis de l'autre pour étirer les muscles des côtes



- **Étirer** les bras vers l'avant (position assise ou debout)



### LA CHAÎNE MUSCULAIRE POSTÉRIEURE

- Debout, les mains posées à plat sur le bureau, jambes tendues mais sans forcer, pousser les fesses vers l'arrière et les bras vers l'avant

