



## 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 GENERAUX

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



**SIEGE SOCIAL**  
 4 Rue Raymond Aron  
 51520 SAINT MARTIN SUR LE PRE  
 tél 03.26.70.40.41

### Rond Point la Camuterie

Z.A.C Les Accrués 2

51800 SAINTE MENEHOULD

tél 03.26.60.87.99

mail : contactmenou@pst51.fr

24 rue Ampère

51300 VITRY LE FRANCOIS

tél 03.26.74.22.98

mail : contactvitry@pst51.fr

6 rue Frédéric Plomb

51200 EPERNAY

tél 03.26.54.43.95

mail : amter@pst51.fr

Rue Manège

51120 SEZANNE

tél 03.26.54.99.91

mail : amter@pst51.fr

Chaque salarié est responsable de sa sécurité ainsi que celle de ses collègues

Respectez les consignes de sécurité

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

Copyright © "PST 51 2024" Tous droits réservés

# Etirements au poste de Travail

## Conseils au salarié



# Préservons la Santé au Travail





### Les facteurs de risques

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

### Les objectifs sur la santé

- ◆ **Réduire** efficacement les astreintes musculosquelettiques 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 conseils de prévention

### Faire ces exercices :

- En position assise ou debout
- Pendant 10 à 15 secondes de chaque côté
- En respirant normalement



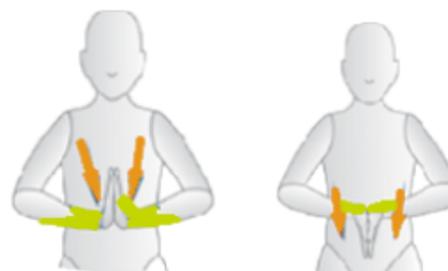
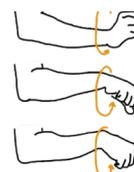
### LE COU

- **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 EPAULES

- **Etirer** les bras vers le haut



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



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



### LA CHAINE MUSCULAIRE POSTERIEURE

- 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

