

POUR LES UTILISATEURS DE CLAVIER

1 MINUTE 30

Travailler toute la journée sur un clavier demande, à long terme, beaucoup d'énergie physique. Les troubles musculo-squelettiques (TMS) liés à l'usage de la souris et du clavier peuvent évoluer vers des lésions sévères. Les exercices suivants peuvent les prévenir ou les enrayer.

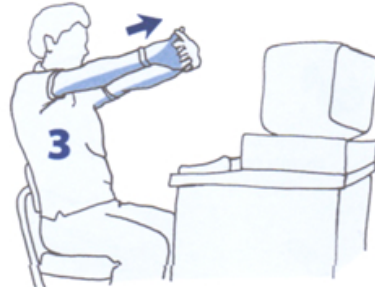
- Si vous ne souffrez pas, faites chaque jour ces exercices à titre préventif (par exemple, étirez-vous pendant que vous enregistrez ou téléchargez un document).



8 secondes
(page 89)



8 secondes
(page 89)



10 secondes
deux fois
(page 45)



10 à 15 secondes
(page 46)



10 secondes
chaque bras
(page 44)



10 secondes
(page 92)

Bougez !

Il est utile de faire des pauses. Prenez 1 minute toutes les 15 minutes, ou 5 minutes toutes les demi-heures : levez-vous et étirez-vous.

Bien commencer la journée / Pour les utilisateurs de clavier

Au bureau une pause s'impose

1 MINUTE 30

Une attention soutenue sur un écran peut créer une fatigue physique et visuelle. L'usage d'un stylet et d'une table graphique génère également des tensions dans les doigts et les poignets. **N'hésitez pas à interrompre votre activité pour quelques étirements** et profitez du temps que prend l'ordinateur à chercher des informations.

- Vous pouvez faire ces quelques exercices ou vous lever et vous mobiliser un peu.



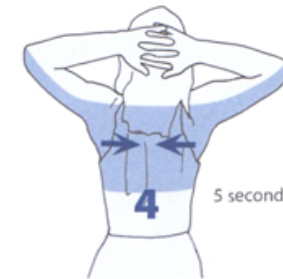
10 secondes
chaque position



dix fois dans un sens,
puis dix fois dans l'autre



10 secondes
de chaque côté



5 secondes



10 secondes
chaque bras



10 secondes
de chaque côté

Pensez à vos yeux !

De temps en temps, regardez par la fenêtre ou vers un objet éloigné pour soulager la tension des yeux rivés sur l'écran.

Garder la forme au bureau

Le stretching assis

Tout le monde connaît les effets d'une longue position assise : somnolence, raideur, douleur du dos et des jambes, etc. Faites quelques étirements pour en contrer les effets.

- Faites ces exercices dans n'importe quel ordre.
- Respirez profondément.
- **Tenez-vous bien droit.**
- De temps en temps, contractez les muscles de l'abdomen, rentrez l'estomac et tenez la position. Puis détendez-vous.



RAPPEL DES ÉTIREMENTS EN POSITION ASSISE



Vous pouvez enchaîner les étirements dans cet ordre.