

ETAPE N°6 : JE BOUGE

Même avec le poste de travail sur écran le mieux aménagé possible, le fait d'être assis à l'ordinateur pendant de longues périodes provoque souvent des désagréments :

⇒ Fatigue visuelle

↳ Toutes les 2 h au minimum, obligez-vous à regarder au loin, derrière votre ordinateur, à travers la fenêtre, au fond du couloir... Cela oblige vos yeux à focaliser à une distance différente de celle de l'écran.

⇒ Problème de circulation sanguine dans les jambes

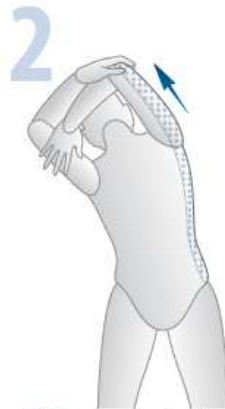
↳ Saisissez la moindre occasion de vous lever, de marcher : par exemple, pour aller chercher un document à l'imprimante, un verre d'eau, pour attraper un dossier...

⇒ Raideurs au niveau du cou et des épaules et dans le bas du dos

↳ Etirez-vous (exemples ci-dessous) environ une fois toutes les 2 heures au cours de la journée ou lorsque vous vous sentez ankylosé (vous pouvez trouver d'autres exercices sur internet).



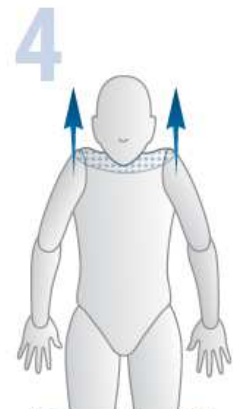
10 à 20 secondes – 2 fois



8 à 10 secondes de chaque côté



15 à 20 secondes



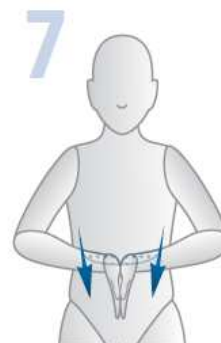
3 à 5 secondes – 3 fois



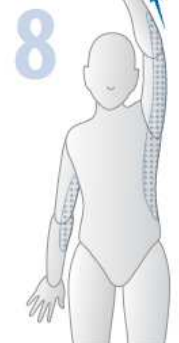
10 à 12 secondes pour chaque bras



10 secondes



10 secondes



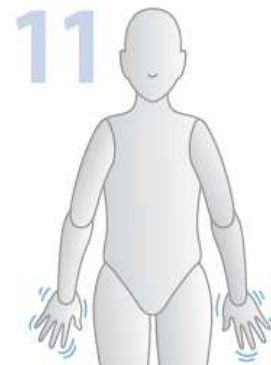
8 à 10 secondes de chaque côté



8 à 10 secondes de chaque côté



10 à 15 secondes – deux fois



Secouez-vous les mains pendant 8 à 10 secondes.