



INFO SANTÉ POUR LES ÉLÈVES DE L'EFIR

Es-tu réellement bien assis devant ton ordinateur ?

Il est temps de vérifier !

Sites

Comment bien s'asseoir devant son ordinateur

<https://www.youtube.com/watch?v=Cp-fH8QjoOY>

Etirements à faire

https://www.youtube.com/watch?v=hx8P889_eVM

Réglage du lieu de travail

Siège

- a** Les hanches un peu plus élevées que les genoux.
- b** Asseyez-vous au fond de votre siège et réglez la profondeur.
- c** La courbe du dossier épouse la courbure de votre dos.
- d** Le bras et l'avant-bras forment un angle de 90°.

La tête droite dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Bureau

- e** Le bureau aussi haut que les appuis-coudes de votre siège.

Ordinateur

- f** La longueur d'un bras comme distance entre les yeux et l'écran.
- g** Le clavier à environ 10 cm du bord du bureau.

Le bord supérieur de l'écran à la hauteur des yeux.

La souris juste à côté du clavier.

www.ergomotion.nl

Le "texting neck"

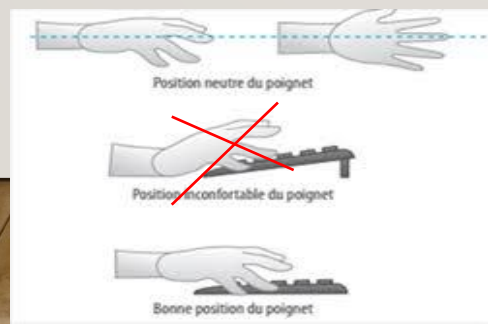
ou le syndrome du port antérieur de la tête

Maux de tête de tension

Maux de cou & d'épaules

Difficultés respiratoires & douleurs au milieu et au bas du dos.

Syndrome du cou texto



Posture check list

<p>SMARTPHONE</p>	<p>TABLET</p>	<p>LAPTOP</p>
<p>SMARTPHONE</p> <p>Straighten up and hold phone higher</p>	<p>TABLET</p> <p>Elevate by pillow or stand</p>	<p>LAPTOP</p> <p>Laptop stand</p> <p>External keyboard</p>

Graphic by Mario Lendvai