



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

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 La tête droite dans le prolongement de la colonne vertébrale.

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

Bureau

f La longueur d'un bras comme distance entre les yeux et l'écran.

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

g Le clavier à environ 10 cm du bord du bureau.

La souris juste à côté du clavier.

Réglage du lieu de travail

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 SMARTPHONE

Posture check list TABLET

Graphics by Marie Lombard

Position neutre du poignet

Position inconfortable du poignet

Bonne position du poignet