

AMÉLIOREZ VOTRE CONFORT,
ÉVALUEZ-VOUS !

Ces conseils s'appliquent à toutes les activités en posture assise, que vous soyez ou non devant un écran. La posture peut être tenue dans votre voiture, en salle de réunion, etc.

	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
Je suis dans une bonne posture assise				
Je me lève régulièrement				
Je modifie ma posture si je sens un inconfort				
Je suis curieux de mon siège, je le règle et j'organise mon environnement de travail				
Si besoin, je signale les matériels inadaptés ou cassés				
Pendant ma journée de travail, je fais quelques étirements				
En dehors du travail, je pratique une activité physique				

 Si des douleurs se présentaient ou persistaient malgré les améliorations apportées, pensez à consulter !

Imprimé sur papier écologique FSC PEFC. Ne pas jeter sur la voie publique.

Intermétra
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

Intermétra
Résidence Halley
4, rue Camille Vergoz - CS 41105
97404 Saint-Denis cedex
Tél. 0262 41 42 27 - Fax. 0262 41 70 30



TRAVAIL EN
POSTURE ASSISE



Restez dynamique
pour une meilleure
qualité de vie !

Intermétra
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

Préserver son dos, le renforcer
Prévenir les douleurs articulaires
Favoriser la circulation sanguine
Mieux respirer, mieux digérer
Améliorer sa concentration, son humeur
Réduire sa fatigue, se sentir mieux...

*Gardez la forme
tout en restant assis !*

SOYEZ ACTEUR DE VOTRE SANTÉ

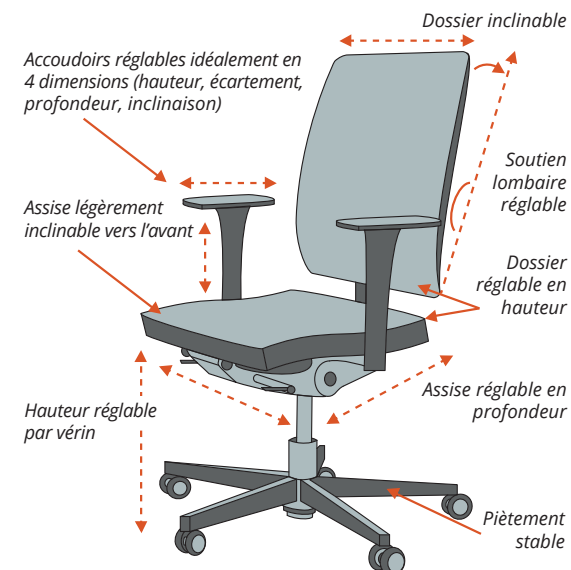
- Réajustez votre posture en cas de sensation d'inconfort au niveau du dos, des épaules ou du cou.
- Organisez-vous pour bouger et vous déplacer en travaillant (idéalement plusieurs fois par heure !)
- Faites des étirements en position assise ou debout.

Afin de prendre soin de votre dos et/ou le soulager, nous vous recommandons de télécharger des exercices : des applications existent, testez-les.



RÉGLEZ VOTRE SIÈGE, VOTRE MATÉRIEL

Prenez le temps de connaître et de régler votre siège, pour l'adapter à votre morphologie, à vos besoins, car chaque siège est différent ! Quel que soit le matériel, testez-le si possible avant de l'adopter. Il n'existe aucune solution idéale, c'est votre posture qui est essentielle ! Voici un exemple de fauteuil que nous recommandons :

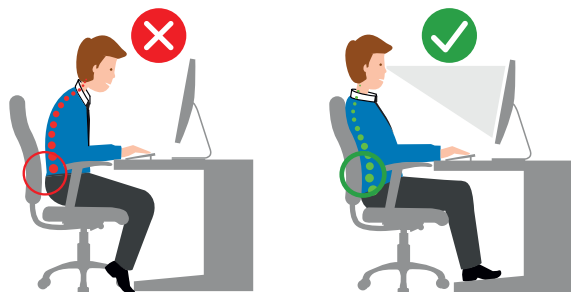


FAITES LE FIER

Appliquez les bons principes pour mieux vous asseoir et placer votre bassin.

Ne gardez pas le dos rond, restez dynamique :

- pieds à plat,
- genoux décroisés et fléchis à 90° ou plus,
- fesses calées au fond du siège,
- maintien du creux naturel du bas du dos,
- coudes près du corps,
- épaules relâchées, détendues,
- tête droite.



Soyez curieux de solutions dynamiques !

