

Pour obtenir  
un maximum de bénéfices,  
appliquez les conseils suivants :

- 1 Respectez vos limites de mouvements
- 2 Buvez 1,5 litre d'eau par jour
- 3 Réglez correctement votre poste de travail (siège, écran...)
- 4 Effectuez régulièrement les exercices d'étirements

Préserver son capital santé  
au travail est essentiel  
pour conserver bien-être et efficacité !



Parlez-en autour de vous...

Réalisation : Service Communication MSA de Maine-et-Loire - Crédits photos : Fotolia - CCHSCT - Impression : MSA de Maine-et-Loire - Juin 2019



S'étirer au bureau  
en 3 minutes chrono



## Lutter contre les troubles musculo-squelettiques

Même si votre poste est bien aménagé, des problèmes peuvent survenir si vous n'accordez pas d'attention à la façon dont vous travaillez.

Le travail sur écran entraîne peu de changements de position, ce qui peut provoquer des douleurs et de la fatigue musculaire.

Il est donc recommandé de :

- ❖ varier les tâches à exécuter en alternant celles qui exigent d'être statique et celles qui permettent un déplacement,
- ❖ regarder occasionnellement ailleurs que l'écran et fixer les yeux sur un objet éloigné,
- ❖ prendre régulièrement des pauses pour soulager les douleurs musculaires, la fatigue oculaire et le stress,
- ❖ détendre ses muscles, s'étirer et changer de position.

Les exercices proposés doivent être réalisés à un rythme lent, sans à-coups et sans forcer le mouvement.

Maintenez chaque position environ 5 secondes et répétez chaque mouvement 3 fois.

## Mains



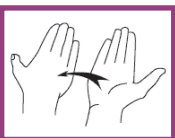
45"

### Étirement des mains

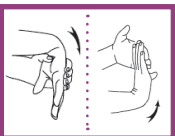
Commencez les mains ouvertes, puis fermez les poings en gardant vos pouces tendus, sans les replier sous les autres doigts. Laissez glisser le bout des doigts sur votre paume jusqu'à la base des doigts.



La main ouverte et la paume vers le bas, effectuez doucement des déplacements latéraux en allant le plus loin possible.



Allongez le bras et la main, puis tournez lentement le poignet (paume vers le bas) jusqu'à ce que l'étirement se fasse sentir. Tournez ensuite la paume vers le haut.

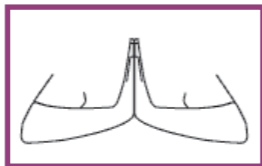


Tenez les doigts de votre main avec l'autre main. Pliez lentement le poignet vers le bas jusqu'à ce qu'il y ait un sentiment d'étirement. Répétez en pliant vers le haut.

## Avant-bras



15"



### Étirement des muscles des avant-bras

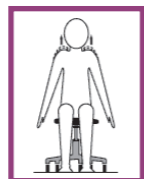
Assis, les coudes sur une table et les paumes jointes, abaissez lentement les poignets vers la table, jusqu'à ce qu'il y ait étirement.

Les coudes se déplacent légèrement vers l'extérieur. Assurez-vous de bien garder les paumes l'une contre l'autre au cours de cet exercice.

## Cou et épaules



60"



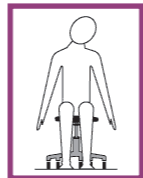
### Haussement des épaules

Levez les épaules vers les oreilles jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension.



### Glissement de la tête

Assis ou debout, bien droit et sans lever le menton, glissez la tête vers l'arrière (cela vous donne l'impression d'avoir un double menton).



### Détente du cou

Penchez la tête du côté gauche, comme pour toucher l'épaule avec son oreille. Faire de même du côté droit.

Baissez lentement le menton vers la poitrine. Effectuez une rotation complète de la tête à gauche, puis à droite.



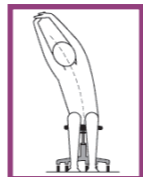
### Rotation des épaules

Roulez lentement les épaules vers l'arrière, dans un mouvement circulaire. Répétez l'exercice vers l'avant.

## Dos et jambes



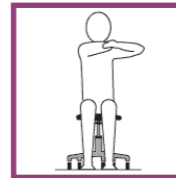
60"



### Étirement du dos

Entrelacez les doigts et étirez les bras au-dessus de la tête, en gardant les coudes bien droits. Poussez vers l'arrière le plus loin possible.

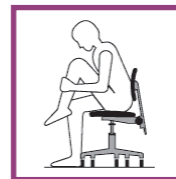
Les bras toujours au-dessus de la tête, inclinez lentement le tronc vers la gauche, puis vers la droite.



### Étirement du haut et milieu du dos

Tenez le bras droit avec la main gauche juste au-dessus du coude. Poussez légèrement le coude vers l'épaule gauche.

Répétez l'exercice avec le bras gauche.



### Flexion du dos

Saisissez le tibia et soulevez la jambe. Penchez-vous vers l'avant, en fléchissant le dos et touchez votre genou avec le nez.

Répétez l'exercice avec l'autre jambe.



### Flexion et extension de la cheville

Soulevez un pied du sol, en gardant la jambe droite. Avec la cheville, exécutez alternativement des mouvements de flexion (orteils vers le haut) et d'extension (orteils vers le bas).

Répétez l'exercice avec l'autre jambe.



### Levée de jambe

Asseyez-vous sur une chaise, sans toucher le dossier. Placez vos pieds à plat sur le sol. La jambe en extension, levez un pied à quelques centimètres du sol. Maintenez la position quelques secondes et reposez votre pied sur le sol.

Répétez l'exercice avec l'autre jambe.