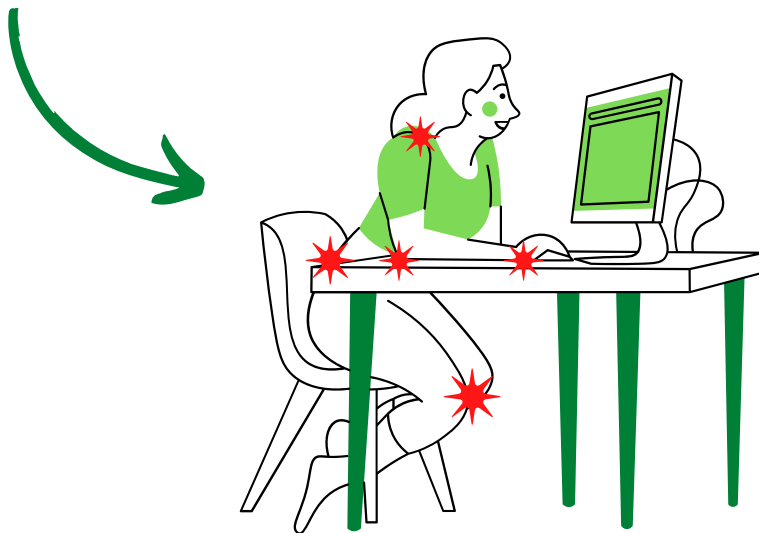


## SECTION 1 : LE POSTE DE TRAVAIL

### ✓ INSTALLATION

L'ordinateur portable offre de nombreux avantages surtout au niveau de la mobilité. Cependant, il peut aussi entraîner des douleurs induites par une mauvaise posture notamment aux cervicales, aux épaules, aux avant-bras et poignets et au dos.



### LES BONNES POSTURES A ADOPTER

- Appuyez les avant-bras sur le plan de travail.
- Rapprochez-vous du plan de travail et reculez l'ordinateur en gardant les coudes le long du corps.
- Procédez à des étirements réguliers pour garder une posture du corps dynamique.
- Rehausser l'ordinateur de manière à ce que le bord supérieur de l'écran soit au niveau des yeux.
- Respectez la distance entre vos yeux et votre écran équivalente à la longueur d'un bras tendu.



## SECTION 1 : LE POSTE DE TRAVAIL



Si le canapé ou le fauteuil du salon sont idéals pour une série télévisée, il n'en est rien pour du télétravail!

## ASTUCES

- *Bien-être lombaire : disposez un coussin ou une serviette enroulée pour combler le creux lombaire afin de soulager les maux de dos.*
- *Vous êtes positionné trop bas sur votre chaise par rapport à votre plan de travail ?! disposez un coussin sur l'assise!*
- *Si vous ne pouvez pas poser les pieds à plat au sol après le réglage de votre chaise cela va rapidement vous provoquer de l'inconfort dans les jambes! Utiliser un repose-pied ou n'importe quel support pour poser vos pieds à plat*

## CONSEILS

Restez dynamique !  
Levez vous au-moins une fois par heure et bougez pendant minimum 5 minutes. Vous pouvez alterner entre une position assise et une position debout momentanée, en positionnant votre ordinateur sur une surface haute.  
Enfin, pensez à vous étirer régulièrement !



Le CDOS 26 est à votre disposition par téléphone au 04 75 75 47 50 ou par mail à l'adresse [cdos26@mbsport.fr](mailto:cdos26@mbsport.fr) site : <https://drome.franceolympique.com/>



Cdos Drôme



@cdosdrome



CDOS26



CDOS

DRÔME