

PRENEZ SOIN DE VOS YEUX ET DE VOTRE CORPS

Prévention des troubles liés au travail sur écran

10 MIN / 2H

Faites une pause toutes les 2 heures.

Levez-vous, étirez-vous, regardez au loin.

Vos yeux et votre dos vous remercieront.



Position de l'écran

Haut de l'écran à hauteur des yeux, à une distance d'un bras tendu (50-70 cm)



Posture assise

Dos droit soutenu par le dossier, pieds à plat au sol, coudes à 90°



Hydratation

Buvez régulièrement de l'eau tout au long de la journée



Aération

Aérez le bureau régulièrement pour renouveler l'air et la concentration



Pendant votre pause

1



2



3



4

Regarder au loin (20s)

Étirer nuque et épaules

Détendre les mains

Marcher quelques pas