

## 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 !

**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.

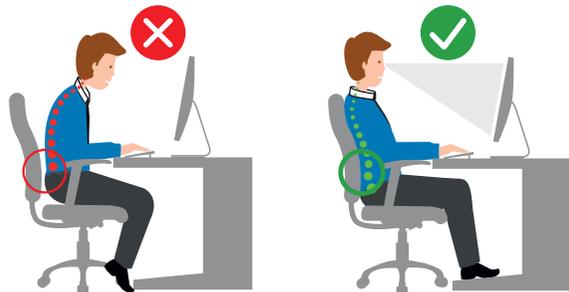


## FAITES LE FIER

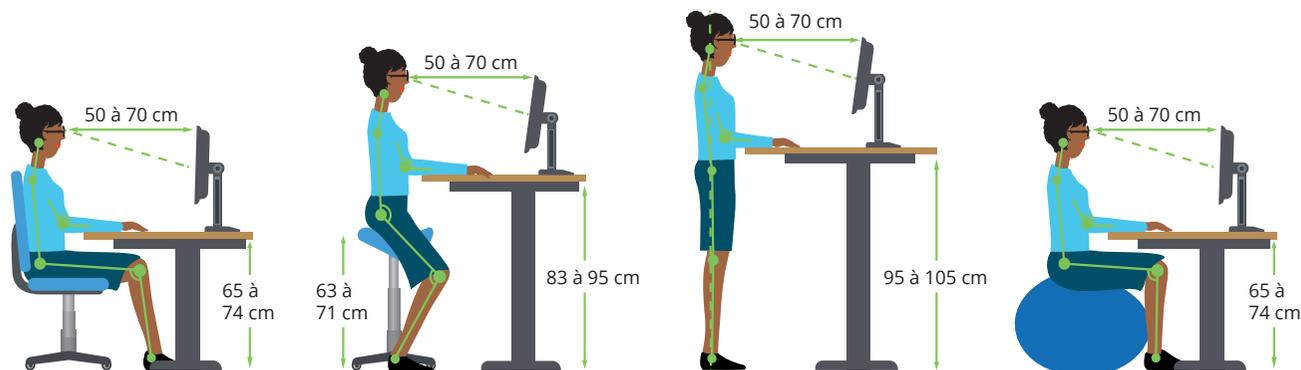
Appliquez les bons principes pour mieux vous asseoir et placer votre bassin.

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 !*



## 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 :

