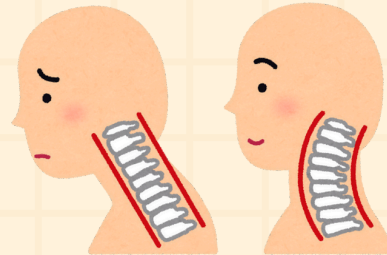


# ADOPTER LES BONNES POSTURES

**"Une bonne posture aujourd'hui, c'est moins de douleurs demain !"**

## BOUGEZ RÉGULIÈREMENT

N'hésitez pas à vous étirer entre les tâches et à alterner les positions afin de prévenir les troubles musculo-squelettiques.



## AMELIOREZ VOTRE CONFORT

Placez l'écran à hauteur des yeux et gardez les épaules détendues pour éviter les douleurs cervicales et les tensions.

## PRÉSERVEZ VOTRE DOS

Adoptez une posture droite, ajustez votre chaise et gardez les pieds à plat pour réduire les tensions sur votre colonne vertébrale. En cas de port de charges, assurez les au plus près du corps.



## FAITES LE PLEIN DE PEPS EN DEHORS DU TRAVAIL

Activité physique, vie sociale, sommeil, alimentation.. et si c'était le moment de changer vos habitudes

