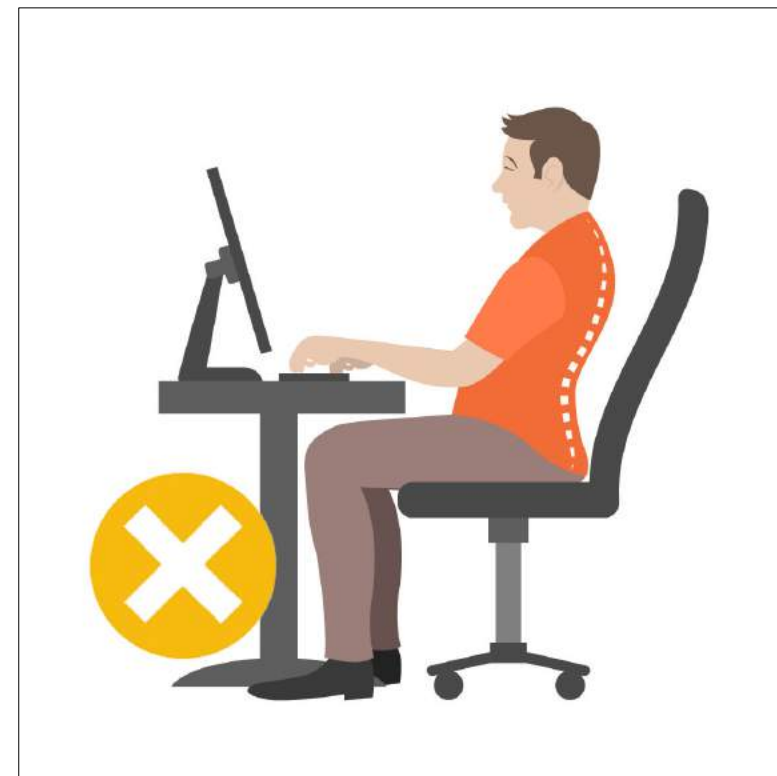
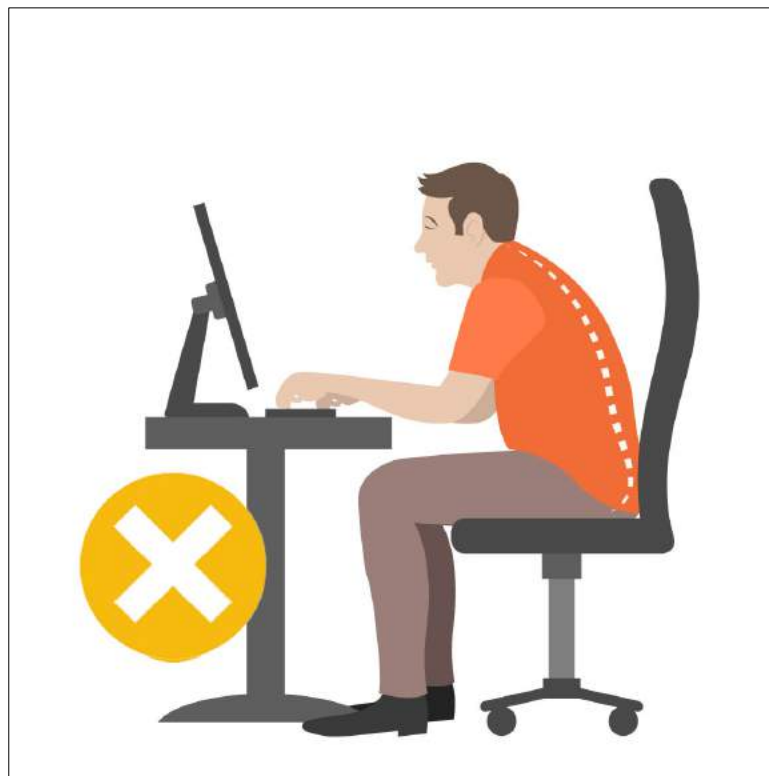
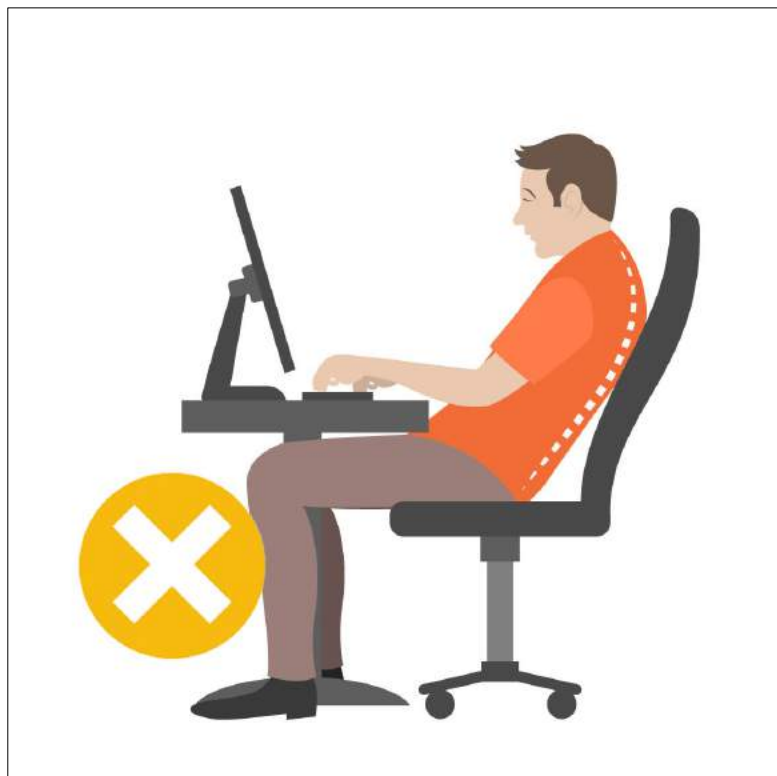




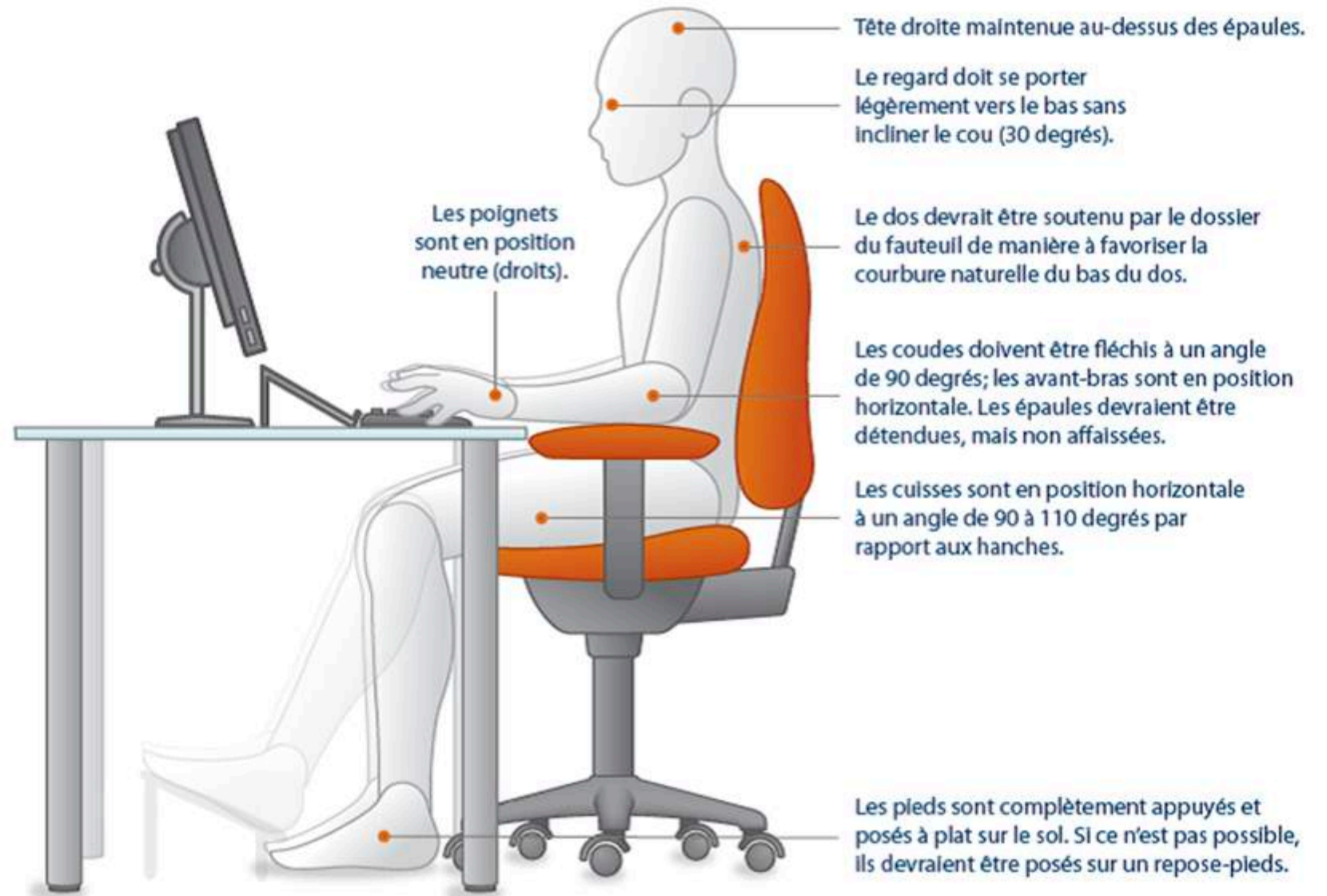
GUIDE DE LA BONNE POSTURE

établi avec Odile MORCHOISNES,
masseur kinésithérapeute à l'AP-HP



Si vous vous reconnaissez alors ce qui suit est pour vous !

La bonne posture à adopter :




Tronc et tête	Membres supérieurs	Membres inférieurs
Cou dans l'axe du dos	Épaules basses	Hanches fléchies à 90%
Yeux au niveau du haut de l'écran	Bras le long du corps	Cuisses à l'horizontale
Dos en appui complet sur le dossier	Coudes fléchis à 90°	Genoux fléchis entre 90° et 110° sans pression du siège dans le creux poplité
Fesses calées au fond du siège	Avant-bras à l'horizontal en appui soit sur l'accoudoir soit sur le bureau	Pieds à plat au sol ou sur un repose-pied

Du petit matériel pour aider

- Repose pied ;
- Support d'ordinateur (aligne la tête et le tronc et position correcte du regard) ;
- Deuxième clavier (poignets en position neutre) ;
- Souris verticale (aligne le poignet dans l'axe de l'avant bras) ;
- Porte-document (position correcte du regard).





Derniers conseils :
une bonne
hygiène de vie

- Changer de position toutes les 2 heures ;
- Alimentation équilibrée ;
- Hydratation suffisante (1,5 litres par jour) ;
- Activité Physique ;
 - Marche quotidienne (environ 30 minutes par jour) ;
 - Monter les escaliers ;
 - Faire du sport (2 heures par semaine).
- Contrôle de la vue 1 fois par an.

Mieux vaut prévenir que guérir !
Prenez soin de vous,
personne ne le fera pour vous



L'Atelier Creatik

Association loi 1901 – N° W9113007951 – JO 1674 (paru le 08/07/2017)

☎ 06 79 44 12 56

✉ lateliercreatik@gmail.com

Siège : 16 rue des Capucines – 91630 MAROLLES-EN-HUREPOIX

📘 [L'atelier Creatik](#)