



Télé-vie



Détente



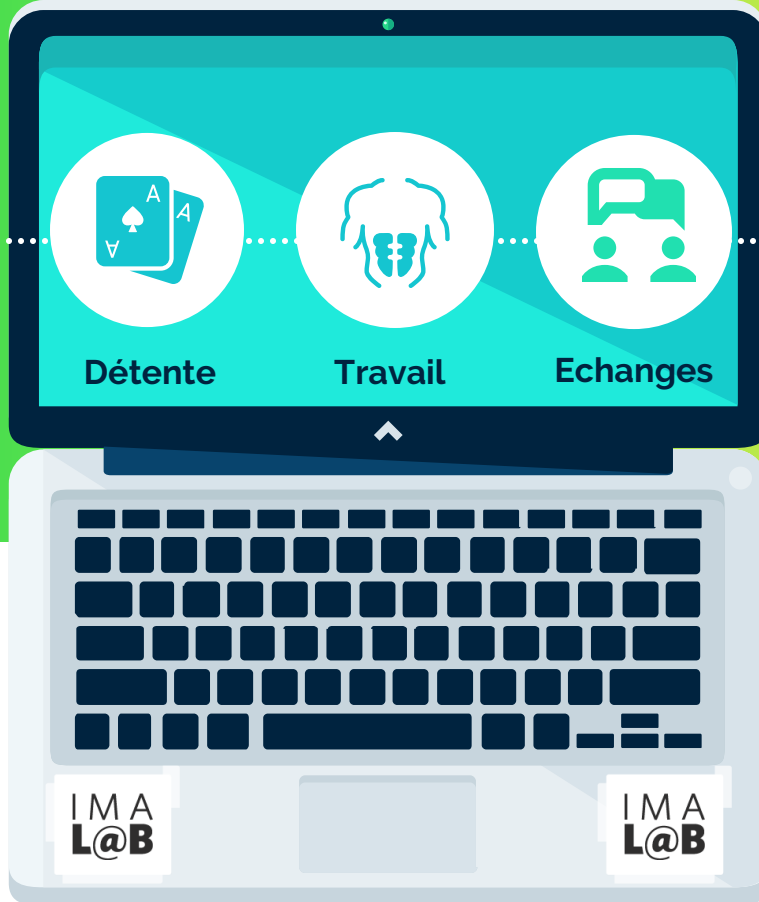
Travail



Echanges



App / lien du  
Jour



## C'est lundi et c'est reparti !

Vous n'en auriez pas plein le dos ? Pour éviter le «**tech neck**», le mal de dos est une combinaison de quatre facteurs : la **posture**, l'**activité**, la **durée** et le **stress**.

### Quelques conseils :

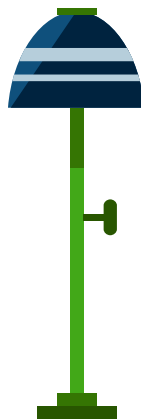
#### La bonne posture



"Si on est installé à un bureau ou une table, le mieux pour décharger le dos est de **positionner les coudes à 90 degrés sur le bureau** pour que l'on n'ait pas besoin de contracter les trapèzes. Il faudra également

**être assis sur les os des fesses**, et contre quelque chose qui maintienne derrière la ceinture pour assurer un support lombaire. Exit, donc, le canapé trop bas et trop profond, mais aussi les tabourets de bar qui ne disposent pas d'un dossier. De plus, **les pieds doivent pouvoir toucher le sol** afin de permettre le maintien au fond du siège, et la stabilisation du bassin"

Conseils de  
**Olivier Girard, ergonome**  
Auteur de **PLEIN LE DOS**



#### La bonne lumière

Avant tout **éviter de travailler en faisant face à une fenêtre** car votre écran et la lumière extérieure ont deux luminosités différentes qui vont fatiguer vos muscles oculaires ce qui peut provoquer des céphalées.

En télétravail, il faut **privilégier la lumière extérieure sur le côté** et ne pas hésiter à régulièrement poser votre main sur vos yeux pour vous reposer.



#### Pas d'ordinateur sur les genoux et pas sur le canapé

"Si on plie la nuque à plus de 20°, on multiplie le risque de se faire mal, d'où le problème de l'ordinateur sur les genoux. Il faut multiplier les courtes pauses : sur un ordinateur de bureau, s'il fallait faire une pause toutes les heures, on divise ce temps de pause par trois pour arriver à vingt minutes de pause sur un ordinateur portable".

