

# Pourquoi s'étirer au travail ?

Le travail sur ordinateur entraîne bien souvent des postures de travail statiques prolongées provoquant des douleurs et de la fatigue. Les étirements permettent de limiter l'apparition de ces douleurs et aident à recréer du mouvement durant l'activité professionnelle.

En résumé, les étirements permettent :

- + d'oxygénation des muscles grâce à une meilleure circulation sanguine
- de risque de blessures
- de tensions
- d'anxiété et de stress
- + de relâchement et d'apaisement du corps
- de fatigue
- + d'efficacité et de concentration au travail
- + de bien-être global

## Quelques conseils

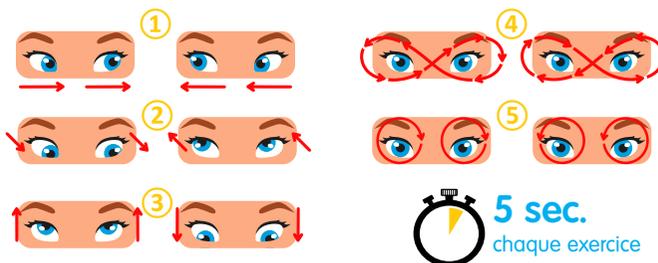
- Les étirements viennent en complément d'une démarche de prévention et d'une réflexion sur l'organisation du travail.
- Penser à respirer par de grandes insufflations pendant les étirements.
- Limiter les phases statiques sur le poste de travail supérieures à 2h.
- Effectuer les étirements en plus d'une activité physique régulière.
- S'hydrater tout au long de la journée (1,5 litre d'eau soit 8 verres par jour environ).



## Focus sur la fatigue visuelle

Les muscles oculaires peuvent se fatiguer et perdre en efficacité. Avec le travail sur écran, seule la vue de près est sollicitée, les muscles ont donc tendance à s'affaiblir.

Effectuer les exercices suivants permettra de soulager les yeux fatigués et de limiter les maux de tête.



### Et en complément...

- Fermer les yeux quelques secondes dans le creux des mains.
- Penser à regarder au loin (plus de 6 mètres) pendant 10 secondes minimum.
- Cligner de manière exagérée les paupières.
- Se masser les yeux.



Pensez-y plusieurs fois par jour !

➤ Pour plus d'informations, prenez conseil auprès de votre médecin du travail.

NOS CENTRES ▶ TÉL 02 96 74 72 74

PLÉRIN PABU  
LOUDÉAC DINAN  
LANNION LAMBALLE



Pour connaître les dernières actualités, faire vos demandes de visites, consultez notre site internet.

[www.aist22.fr](http://www.aist22.fr)



INFO PRÉVENTION



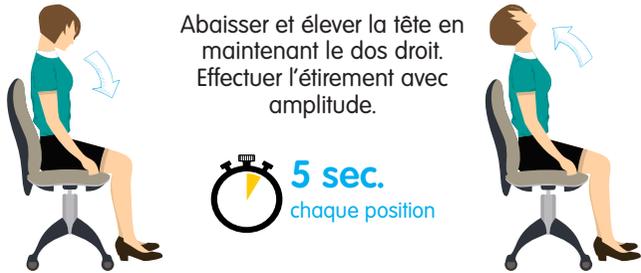
# Étirements au bureau

Et si 3 minutes contribuaient à améliorer ma santé ?

 **AIST22**  
santé au travail  
CÔTES D'ARMOR

# À chaque partie du corps, son étirement

## Le cou



Abaisser et élever la tête en maintenant le dos droit. Effectuer l'étirement avec amplitude.

 **5 sec.**  
chaque position



Incliner la tête en s'aidant de la main.

 **5 sec.**  
de chaque côté



Réaliser une rotation maximale de la tête jusqu'à pouvoir regarder derrière soi.

 **5 sec.**  
de chaque côté

 Cet étirement peut également s'effectuer sur un siège de bureau.

 Pour être efficace, les mouvements doivent être effectués lentement et progressivement de manière à ne pas provoquer de douleurs.

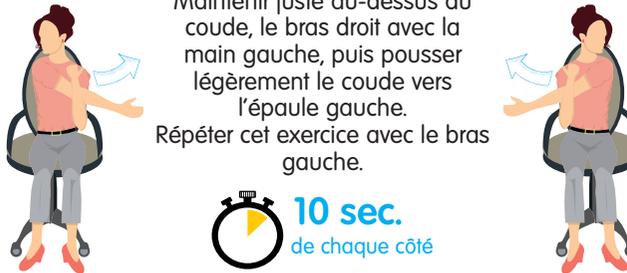
Ne pas faire les étirements en cas de contre-indication médicale.

## Le dos et les épaules



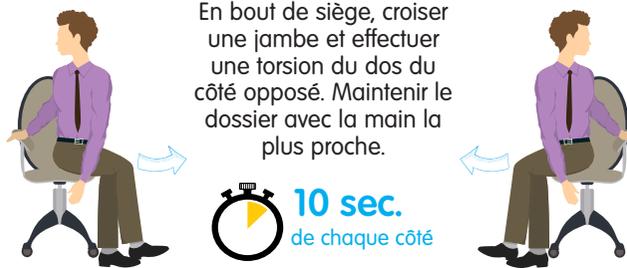
Tendre les bras vers l'avant ou vers l'arrière et accompagner le mouvement avec la tête.

 **10 sec.**  
chaque position



Maintenir juste au-dessus du coude, le bras droit avec la main gauche, puis pousser légèrement le coude vers l'épaule gauche. Répéter cet exercice avec le bras gauche.

 **10 sec.**  
de chaque côté



En bout de siège, croiser une jambe et effectuer une torsion du dos du côté opposé. Maintenir le dossier avec la main la plus proche.

 **10 sec.**  
de chaque côté

 L'autre bras permet d'accentuer la torsion en poussant sur la jambe croisée.



Les mains entremêlées, lever les bras le plus haut possible contre les oreilles, paumes vers le ciel. Effectuer ce mouvement en restant droit puis en se penchant de chaque côté.

 **10 sec.**  
de chaque côté

 Cet étirement peut également s'effectuer sur un siège de bureau.

## Les jambes



 **10 sec.**

S'appuyer sur un bureau stable et éloigner les pieds du plan de travail jusqu'à sentir un étirement au niveau de l'arrière des jambes.

 Pour plus d'efficacité, il est possible d'effectuer ce mouvement une jambe à la fois et/ou les coudes sur le plan de travail.



En position debout, saisir un pied en restant droit et ramener le talon sur la fesse du même côté. Maintenir les genoux au même niveau et contracter les abdominaux. Inverser la position pour étirer chaque jambe.

 **10 sec.**  
de chaque côté

 Éviter de basculer le genou vers l'arrière.



En restant droit, amener le genou contre la poitrine. Effectuer ce mouvement avec chaque jambe.

 **10 sec.**  
de chaque côté

 Cet étirement peut également s'effectuer sur un siège de bureau.