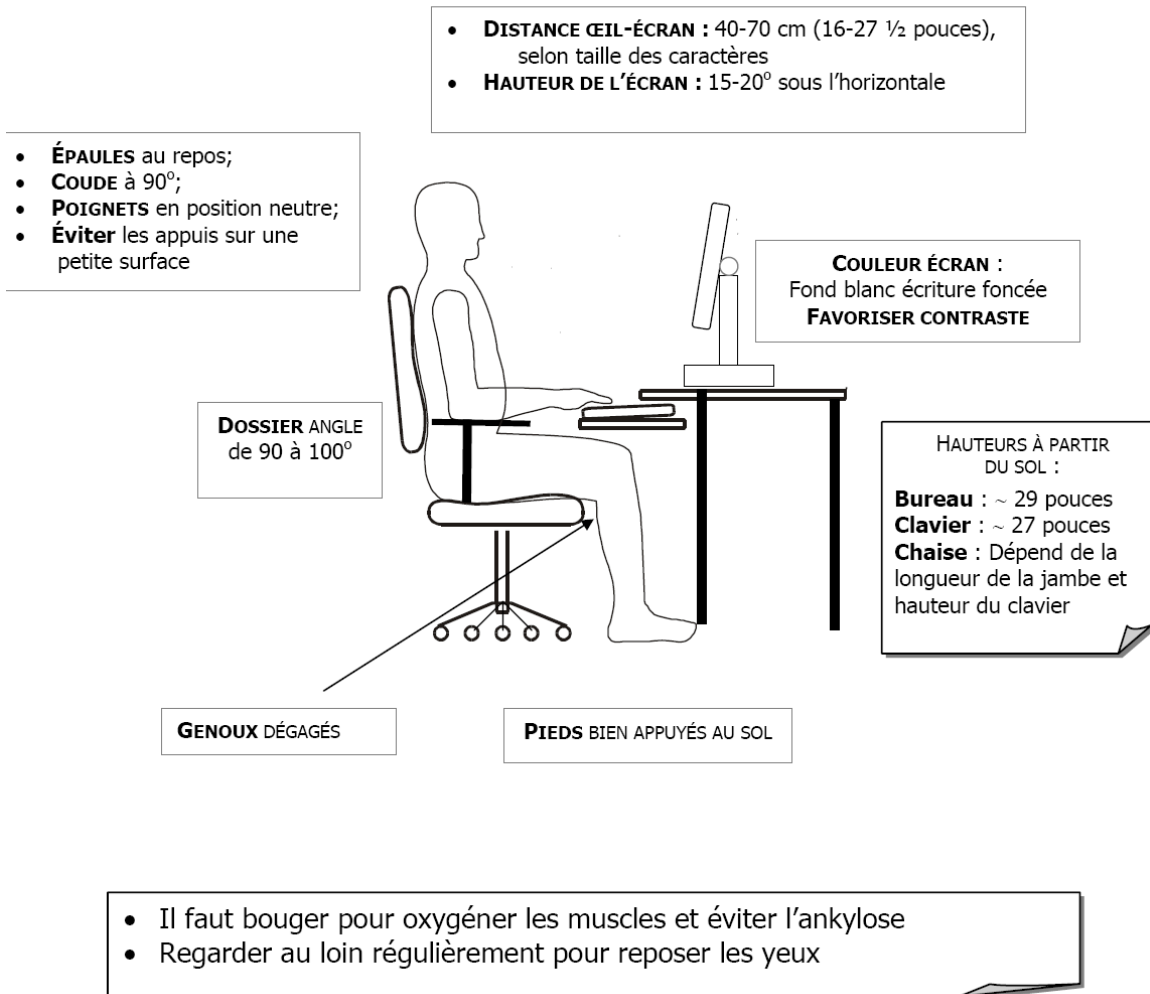




## Aide-mémoire des principes de positionnement à l'ordinateur



Bélanger, C., & Université Laval. Chaire en gestion de la santé et de la sécurité du travail dans les organisations. (2000). *Ergonomie--travail de bureau avec écran de visualisation: guide de formation*. Montréal: Centre patronal de santé et sécurité du travail du Québec.



## Exercices pour le travail à l'ordinateur

### CONSIGNES :

- Tenir les positions de 20 à 30 secondes ;
- Expirez durant l'étirement, détendez-vous ;
- L'étirement ne devrait pas causer de douleur ;
- Répétez deux à trois fois ;
- Inclure un ou deux exercices d'étirement à toutes les 30 minutes de travail à l'ordinateur.

### EPAULES ET REGION CERVICALE :



### AVANT-BRAS :



### BAS DU DOS :



Bélangier, C., & Université Laval. Chaire en gestion de la santé et de la sécurité du travail dans les organisations. (2000). *Ergonomie--travail de bureau avec écran de visualisation: guide de formation*. Montréal: Centre patronal de santé et sécurité du travail du Québec.