

Je prends soin de mon corps

J'organise mon environnement

1 à 2
minutes

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT



Dr Jacques Roussel

Médecin du sport

“
Le portable est un outil pratique, de plus en plus répandu, ce qui peut modifier votre utilisation de l'informatique.

Abordez-le en étant debout ou demi-assis. Il est mobile, je suis mobile !”

J'utilise mon ordinateur portable

L'ordinateur portable est un outil que beaucoup d'entre nous ont adopté.

Si ces avantages sont nombreux, **quelques recommandations sont nécessaires pour adopter la bonne posture et bien l'utiliser.**

J'utilise des accessoires fournis

- ◇ J'utilise, en complément, une souris, un clavier et si possible un écran.
- ◇ J'utilise un support PC ou des ramettes de papier que je dispose sous mon ordinateur portable (en l'absence d'écran annexe).
- ◇ J'adopte une distance entre ma tête et l'écran qui est équivalente à la longueur de mon bras tendu.
- ◇ Le haut de l'écran est à la hauteur de mes yeux.
- ◇ Je regarde à l'horizontal, tête droite ou légèrement penchée en avant.
- ◇ J'ai le dos droit, en contact avec le dossier du fauteuil.



J'évite au maximum

- ◇ La tête penchée en avant.
- ◇ Les avant-bras posés intégralement sur la table.
- ◇ Le dos enroulé, courbé, décollé du dossier.

