

Posture au bureau

Adopter les bons réflexes pour préserver votre dos au travail.

7h

ASSIS EN MOYENNE PAR JOUR

52cmHAUTEUR BUREAU
RECOMMANDÉE**20min**MAX SANS CHANGER DE
POSITION**90°**ANGLE COUDES ET GENOUX
IDÉAL

⚙️ RÉGLAGE DU SIÈGE

La base d'une bonne posture

- **Hauteur d'assise** — pieds bien à plat au sol, genoux à 90°.
- **Dossier** — soutien lombaire, légèrement incliné (100-110°).
- **Accoudoirs** — coudes à 90°, épaules relâchées, sans hausser.
- **Profondeur d'assise** — 2-3 doigts d'espace entre le creux du genou et le siège.
- **Assise dynamique** — alterner avec un ballon ou siège mobile si possible.

📺 POSITION DE L'ÉCRAN

Protéger la nuque

- **Hauteur d'écran** — haut de l'écran au niveau des yeux.
- **Distance** — bras tendu, environ 50-70 cm de l'écran.
- **Double écran** — éviter les rotations répétées du cou.
- **Inclinaison** — léger angle vers le haut, 10-20°.
- **Luminosité** — adaptée pour éviter de plisser les yeux et tendre le cou.

⌨️ CLAVIER ET SOURIS

Limiter les tensions des poignets

- **Position neutre** — poignets droits, ni fléchis ni en extension.
- **Clavier proche du corps** — évite de tendre les bras en avant.
- **Souris au même niveau** que le clavier, mouvement du bras entier.
- **Repose-poignets** — optionnel, à utiliser entre les frappes, pas pendant.

⬆️ PAUSES ACTIVES

Bouger régulièrement

- **Toutes les 30-45 min** — se lever, marcher quelques pas.
- **Étirements courts** — cou, épaules, poignets toutes les heures.
- **Regard au loin** — 20 sec toutes les 20 min, repose les yeux.
- **Alterner assis-debout** — bureau réglable si possible.
- **Marcher pendant les appels** téléphoniques quand c'est possible.

★ ÉTIREMENTS AU BUREAU

3 mouvements simples

- **Rotation des épaules** — 10 cercles avant, 10 cercles arrière.
- **Éirement cervical** — pencher la tête doucement de chaque côté.
- **Éirement des poignets** — bras tendu, tirer doucement les doigts vers soi.

✓ ASTUCES COMPLÉMENTAIRES

Pour aller plus loin

- **Hydratation** — avoir une bouteille d'eau visible incite à boire et à se lever.
- **Éclairage naturel** — privilégier la lumière du jour quand c'est possible.
- **Plante verte** — améliore la qualité de l'air et l'ambiance de travail.

⚠️ **Quand consulter ?** Douleurs cervicales ou lombaires persistantes malgré les ajustements posturaux, fourmillements dans les bras ou les mains → consultation ostéopathique ou médicale recommandée.

MG

Marine Gutfreund
MG Ostéopathie

✉️ osteo-gm@hotmail.com
☎️ 07 56 81 16 60
🌐 www.osteo-gm.fr