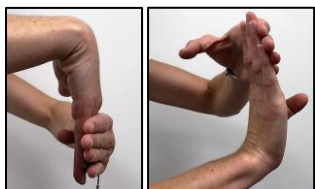


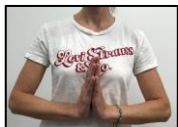
Quelques exemples d'exercices...

Effectuez ces exercices doucement et progressivement. Ne forcez pas et stoppez en cas de gêne ou douleur. Travaillez un maximum avec la respiration. Maintenez quelques secondes et répétez l'exercice si besoin.

✓ Mains et avant-bras



Tenez les doigts de votre main avec l'autre main. Pliez lentement le poignet vers le bas jusqu'à sentir un étirement. Répétez en pliant vers le haut.



Debout épaules relâchées ou assis(e). Paumes jointes tout au long de l'exercice, abaissez les poignets vers le bas jusqu'à ressentir un étirement.



Debout épaules relâchées ou assis(e), secouez-vous les mains comme pour les sécher.



✓ Cou et épaules



Détente du cou
Debout ou assis(e) dos droit et épaules relâchées, penchez la tête du côté droit comme pour toucher l'épaule avec l'oreille. Répétez de l'autre côté. Puis baissez lentement le menton vers la poitrine. Enfin effectuez lentement une rotation de la tête à droite.

Répétez de l'autre côté.



Haussement des épaules

Debout ou assis(e) dos droit, soulevez les épaules vers les oreilles jusqu'à sentir une légère tension dans le cou et les épaules. Tenez cette position quelques secondes et relâchez doucement. Répétez 3 fois.



Rotation des épaules

Debout ou assis(e) dos droit, roulez lentement les épaules vers l'arrière en effectuant 5 rotations complètes. Puis, répétez l'exercice vers l'avant en effectuant 5 rotations complètes.

✓ Dos



Étirement du dos

Assis(e), entrelacez les doigts et étirez les bras au-dessus de la tête (coudes les plus droits possibles). A l'inspiration grandissez-vous, puis à l'expiration, poussez doucement vers l'arrière le plus loin possible. Puis inspirez, les bras toujours au-dessus de la tête, expirez inclinez lentement le tronc vers la droite. Effectuez la même chose de l'autre côté.

Pour aller plus loin → Vous pouvez ensuite pousser les paumes de main vers l'avant (bras à l'horizontale). Arrondir le dos vers l'arrière en cherchant à écarter au maximum les omoplates sur l'expiration. Répétez sur quelques respirations.



Flexion du dos

Saisissez le tibia et soulevez la jambe. Penchez-vous vers l'avant, en arrondissant lentement le dos sur l'expiration et essayez de toucher votre genou avec le nez. Répétez cet exercice avec l'autre jambe.

✓ Jambes



Flexion / extension de la cheville
Soulevez un pied du sol en gardant la jambe droite. Avec la cheville, effectuez alternativement des mouvements de flexion (orteils orientés le haut) et d'extension (orteils orientés vers le bas).

Répétez avec l'autre jambe.



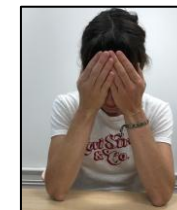
Levée de jambe

Asseyez-vous sur la chaise sans toucher le dossier. Placez les pieds à plat sur le sol. La jambe en extension, levez un pied à quelques centimètres du sol. Maintenez quelques secondes et reposez le pied au sol. Répétez avec l'autre jambe.

Répétez avec l'autre jambe.

✓ Détente des yeux

Détachez régulièrement votre regard de l'écran au cours de la journée et regardez au loin (à plus de 5 à 6 mètres). Par exemple regardez un objet au loin par la fenêtre.



En position détendue (exemple les coudes posés sur le bureau, épaules relâchées). Frottez les paumes de main quelques secondes pour les réchauffer. Fermez les yeux et positionnez-les sur les paupières sans exercer de pression, pour bloquer l'arrivée de la lumière.

Respirez calmement et maintenez cette position 30 à 45 secondes. Répétez si besoin.

... et quelques recommandations

☞ **Adoptez de bonnes habitudes** : bougez régulièrement (pauses, marche), variez les tâches et les positions, hydratez-vous suffisamment, évitez les vêtements serrés et les positions contraignantes, et limitez les postures statiques prolongées.