AMBITION

Je prends soin de mon corps

ACTION

J'organise mon environnement

1 à 2 minutes

Fiche N° 4/5 Parution : **Lundi 20 mai 2019**

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.

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 !"

© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE