

« Prévention et santé au bureau »

Relisez votre livret

La convergence oculaire.
Les muscles oculaires nous permettent de maintenir une vision binoculaire.
NB : importance de l'œil directeur.

Ventre, station assise et posture lombaire
• Les douleurs ou gênes abdomino-pelviques influencent la posture et entraînent le plus souvent une cyphose dorsolombaire.
• La station assise peut avoir le même effet si le poste n'est pas convenablement réglé et si l'on effectue pas consciemment des auto-grandissements.
La station assise prolongée est également néfaste à la circulation des membres inférieurs et au bon fonctionnement des organes abdomino-pelviques.

La colonne cervicale
• Porte la lourde charge de la tête
• Environnement riche en vaisseaux et en nerfs qui peuvent entrer en conflit avec les structures ostéo-articulaires dans certains passages étroits des activités humaines.
• Très dépendante du regard, outil prioritaire des activités humaines.
En lien avec l'articulation de la mâchoire, l'oreille interne, la déglutition.
• Arthrose fréquente et souvent bénigne à partir de 50 ans.
Les dysfonctionnements cervicaux peuvent se manifester par des douleurs des membres supérieurs.

Réglage de poste N° 2
Effet recherché : Confort dos, jambes et bras.
Hauteur de l'assise.
Sur quels réglages agit ?
• Manette de réglage de la hauteur d'assise
• Assise elle-même
• Éventuellement le repose-pied.
Actions et repères :
• Hauteur d'assise doit permettre de poser les avant-pieds sur la table, coude fléchi à moins de 90° et épaules libres.
• Réglage ne permet pas d'avoir les pieds à plat au sol, utiliser un repose-pieds.

Réglage de poste N° 5
Effet recherché : Confort cervicale et visuel.
Écran.
Sur quels réglages agit ?
• Le socle, l'articulation et le mat de l'écran.
Actions et repères :
• Le haut de l'écran doit être au niveau des crânes sourcilières, plus bas en cas de verres progressifs.
• La distance est réglée de 50 cm pour un 15 pouces, 60 cm pour un 17 pouces, 70 cm pour un 19 pouces et 80 cm pour un 21 pouces.
• L'inclinaison de l'écran doit être parallèle à celle du visage.

Mouvement N° 10
Massage cervical.
Position de départ : *Assis, pieds à plat au sol, dos appuyé sur le dossier du siège, ouvert en arrière, regard vers le haut et cervicales légèrement en extension.
Actions : *Périssez, entre le pouce en avant et les doigts en arrière, les muscles de la nuque, soulevés progressivement de bas en haut, puis « lissez » les muscles trapèzes de la base du crâne en allant vers les épaules.
30 secondes.
Respiration : Respirer lentement et profondément.
Précautions : relâcher les épaules et ramener les coudes vers l'avant pendant le massage.

Mouvement N° 9
Le palmier.
Position de départ : *Assis, pieds à plat au sol, coudes posés sur la table, mains croisées devant les yeux fermés.
Actions : *Relâcher la tête et les épaules.
Respiration : *Respirer profondément.
Précautions : vérifier que les mains sont parfaitement à la lumière avant de fermer les yeux.

Mouvement N° 8
Respiration carrée.
Position de départ : *Assis au bord du siège, pieds à plat au sol, mains posées sur les cuisses.
Respiration : *Inspirez, si possible par le nez (comme on respire un parfum), en soulevant la poitrine, en gonflant le ventre et en redressant le regard et le dos.
*Faire une pause.
*Expirez par la bouche, lèvres légèrement serrées (comme on souffle une bougie), en laissant retomber la poitrine, en serrant légèrement le ventre et en coubant le regard et le dos.
*Faire une pause.
Conseil : Compter mentalement la durée de chacun des 4 temps pour reproduire cette respiration carrée dès que possible (en marchant par ex).

Vérifiez vos réglages

Pratiquez vos mouvements

