

## **Avoir une bonne posture à l'ordinateur**

De plus en plus de gens doivent passer leur journée de travail assis devant l'ordinateur ou utilisent celui-ci durant leurs loisirs. En conséquence, plusieurs personnes vont développer des douleurs dues à une mauvaise posture assise ou à une mauvaise disposition du poste d'ordinateur. Voici quelques éléments à vérifier pour prévenir l'apparition de problèmes:

- ▲ L'écran d'ordinateur doit être à la hauteur de vos yeux.
- ▲ L'écran doit être face à vous pour ne pas avoir à rester la tête tournée trop longtemps.
- ▲ Idéalement votre chaise devrait avoir des accoudoirs pour y appuyer vos avant-bras et qu'ils soient à la hauteur de la table de travail.
- ▲ Le poignet du côté de la souris ne devrait pas être plié.
- ▲ Ajuster la hauteur de votre chaise, en vérifiant que vos cuisses soient parallèles au sol, vos genoux pliés à 90 degrés et vos pieds bien à plat au sol.

Et le plus important, levez-vous et bougez un peu au moins à toutes les 30 minutes. Au besoin, le physiothérapeute pourra évaluer votre poste informatique et traiter les problèmes au bras ou au cou dus à l'ajustement inadéquat du poste.