

## ► Pourquoi s'étirer ?

Une journée de travail, particulièrement lorsqu'on travaille majoritairement en position assise ou que l'on bouge peu, peut causer des raideurs musculaires. La solution la plus simple consiste à étirer votre corps régulièrement (2 à 3 fois par jour), que vous soyez au bureau, à la maison ou dehors.

## ► Bénéfices

- Les étirements augmentent le flux sanguin, ce qui améliore votre circulation sanguine.
- Les étirements diminuent la tension musculaire mais aussi l'anxiété, le stress et la fatigue.
- Les étirements contribuent à votre bien-être : Vous vous sentez plus apaisé après des étirements. Votre flexibilité et votre amplitude articulaire seront accrues.



Ce guide s'adresse à toutes les personnes qui travaillent sur ordinateur.

Vous y trouverez des conseils qui vous permettront de soulager certaines tensions musculaires et articulaires.



Centre de Gestion  
du DOUBS

FONCTION PUBLIQUE TERRITORIALE

Centre de Gestion du Doubs  
Service Prévention

50 avenue Wilson - BP 98416  
25208 Montbéliard cedex

Tél 03 81 99 36 32  
Fax 03 81 32 23 94

[www.cdg25.org](http://www.cdg25.org)

Septembre 2018

## GUIDE : TRAVAIL SUR ORDINATEUR, ÉTIREZ-VOUS !



Centre de Gestion  
du DOUBS

FONCTION PUBLIQUE TERRITORIALE



## ► Introduction

Le dos est souvent soumis à d'importantes pressions au cours de la journée, même lorsqu'on ne fait que rester assis face à son ordinateur.

En effet, la position assise n'est pas des plus naturelles et elle génère de nombreuses tensions musculaires, notamment au niveau du dos.

Quelques gestes simples peuvent être effectués à votre poste de travail, sans matériel particulier.

N'hésitez donc pas à prendre 5 minutes pour effectuer ces mouvements. Pensez à bien respirer au cours de ces exercices.

## ► Séance d'étirements

Effectuez cette session au moins deux fois par jour et pensez à bien vous hydrater.

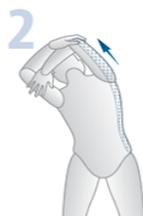


Entrelacez vos doigts et étendez vos bras jusqu'à sentir une légère tension au niveau des épaules.

**10 à 20s, deux fois.**

Amenez votre bras replié derrière le dos. Effectuez le même mouvement avec l'autre bras.

**8 à 10s de chaque côté**

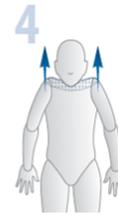


Entrelacez vos doigts et étendez vos bras au dessus de votre tête.

**15 à 20s**

Levez vos épaules en direction de vos oreilles. Maintenez la position.

**3 à 5s, deux fois**



Tendez les bras derrière votre dos, attrapez votre poignet et penchez la tête de l'autre côté.

**10 à 12s pour chaque côté**

Joignez vos mains paume contre paume (vers le haut), maintenez une pression et poussez vers le bas.

**10s**



Joignez vos mains paume contre paume (vers le bas), maintenez une pression et poussez vers le bas .

**10s**



Tendez les bras le long du corps et venez touchez votre oreille avec votre biceps. Maintenez la position.

**8 à 10s pour chaque bras**



Asseyez-vous avec une jambe croisée. Placez le bras ou le coude opposé sur le côté extérieur de la jambe croisée. Exercer une légère pression, tout en regardant dans la direction opposée. Répétez avec l'autre jambe.

**8 à 10s de chaque côté**



Asseyez-vous au bord de votre chaise, placez vos mains sur le bas du dos et poussez doucement les mains vers l'avant, tout en courbant légèrement le dos vers l'arrière.

**10 à 15s, deux fois**



Tendez les bras le long de votre corps et faites « vibrer » vos mains de telle sorte à détendre vos muscles.