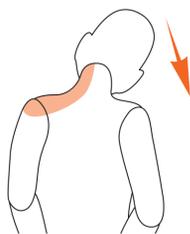


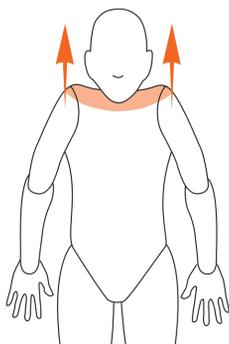


Quel que soit le secteur d'activité, il est possible de prendre soin de son corps au travail avec quelques exercices...

## Comment détendre le **COU** ?



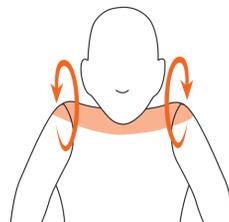
Pencher lentement la tête du côté droit, en essayant de toucher l'épaule droite avec son oreille.  
Faire le même mouvement du côté gauche.  
Répéter l'exercice 2 fois.



Lever les épaules en direction des oreilles jusqu'à ressentir une légère tension dans le cou et les épaules.  
Maintenir cette position pendant 3 à 5 secondes.  
Relâcher ensuite les épaules en position normale.  
Répéter l'exercice 2 ou 3 fois.

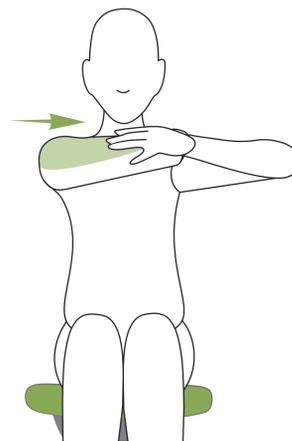


Le dos droit, épaules baissées, baisser lentement le menton vers la poitrine.  
Effectuer une rotation de la tête à gauche, puis à droite.  
Répéter l'exercice 3 fois.

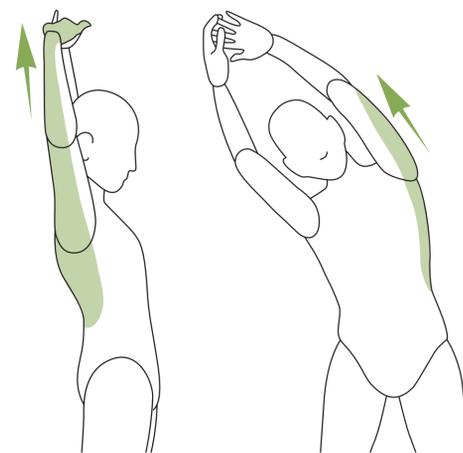


Rouler lentement les épaules 5 fois vers l'arrière, puis 5 fois vers l'avant dans un mouvement circulaire.

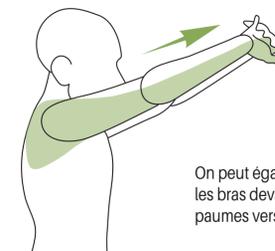
## Comment étirer les **ÉPAULES** ?



Tenir le bras droit avec la main gauche juste au-dessus du coude.  
Pousser légèrement le coude droit vers l'épaule gauche.  
Maintenir la position 5 secondes.  
Répéter l'exercice avec le bras gauche.



Entrelacer les doigts et étirer les bras au-dessus de la tête, en gardant les coudes bien droits. Pousser vers le haut le plus loin possible.  
Mains jointes, les bras toujours au-dessus de la tête, incliner lentement le tronc vers la droite, puis vers la gauche, pour étirer les muscles des flancs.



On peut également ramener les bras devant le corps, paumes vers l'avant.

## Comment détendre la **RÉGION LOMBAIRE** ?

Croiser les jambes.  
Placer la main opposée sur le côté extérieur de la jambe du dessus.  
Exercer une légère traction, tout en regardant dans la direction opposée.  
Répéter avec l'autre jambe.

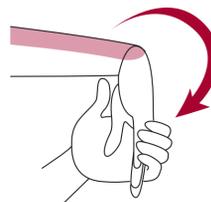
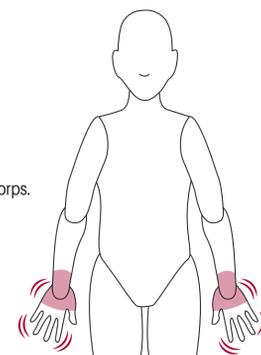


Inspirer et creuser le bas du dos.  
Souffler et arrondir le bas du dos = bascule du bassin.  
Répéter l'exercice 3 fois.



## Comment étirer les **POIGNETS** et les **AVANT-BRAS** ?

Debout, les bras le long du corps.  
Secouer les mains.



Répéter le mouvement 2 fois de chaque côté.

Bras tendu, plier lentement le poignet vers le bas jusqu'à ressentir un étirement. Flexion maintenue par l'autre main.  
Maintenir la position 5 à 10 s.  
Relâcher.



Répéter le mouvement 2 fois de chaque côté.

Bras tendu, plier lentement le poignet vers le haut jusqu'à ressentir un étirement.  
Extension maintenue par l'autre main.  
Maintenir la position 5 à 10 s.  
Relâcher.

## CONSEILS DE SANTÉ

### AU QUOTIDIEN

- Marcher
- Préférer les escaliers aux ascenseurs
- Faire des exercices de gainage

Objectif : maintenir une musculature et une souplesse corporelle

### SUR LE LIEU DE TRAVAIL

- Se lever régulièrement
- Se déplacer, bouger
- S'hydrater fréquemment

Objectif : détendre la région lombaire, favoriser la circulation du sang...

Aucune posture n'est idéale si elle est maintenue trop longtemps

Pour plus d'informations demander conseil aux Professionnels de santé de l'Agemetra : Médecin du Travail ou Infirmier en Santé au Travail