

Posture devant Son ordinateur de bureau



L'écran

Le haut de l'écran à hauteur des yeux

Distance : environ 50 à 70 cm (longueur d'un bras)

Écran bien en face, pas sur le côté



Les yeux

Cligner souvent des yeux

Faire la règle du 20-20-20 :

- ➡ Toutes les 20 minutes
- ➡ Regarder à 20 mètres
- ➡ Pendant 20 secondes



Les pauses (*très important*)

Se lever toutes les 30 à 45 minutes

Marcher un peu, s'étirer doucement