

Posture idéale devant Un ordinateur portable

1

Bien s'installer

- S'asseoir au fond de la chaise
- Avoir le **dos droit**, bien appuyé sur le dossier
- Garder les **épaules détendues**
- Poser les **pieds bien à plat au sol**
- Éviter de se pencher vers l'écran

2

Position de l'écran

- Le haut de l'écran doit être **à hauteur des yeux**
- La distance entre les yeux et l'écran doit être d'environ **60 cm**
- **Astuce simple :**
poser l'ordinateur sur **des livres** pour le surélever

3

Bras et mains

- Poser les **avant-bras sur la table**
- Garder les **poignets droits**
- Les coudes restent près du corps
- Si possible, utiliser une **souris externe**

4

Faire des pauses

- Faire une pause toutes les **30 à 45 minutes**
- Se lever et marcher un peu
- Regarder au loin pour reposer les yeux

Conseil important

*Une bonne posture aide à éviter les douleurs au dos,
Au cou et aux yeux.*