

## 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.*