

7 CONSEILS POUR

rehausser le confort de vos employés

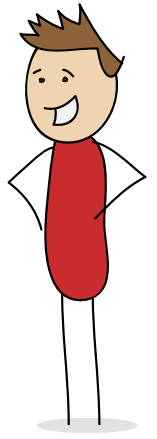
1. Évaluez votre lieu de travail

Évaluez votre degré de confort. Éprouvez-vous un inconfort ou des douleurs physiques durant la journée de travail? Lorsque vous aurez cerné les endroits où vous ressentez une douleur, vous pourrez corriger la situation avec l'aide de cette liste.

2. Adoptez une bonne posture au travail

Une bonne posture est importante. Si vous travaillez dans un bureau, il y a fort à parier que vous serez assis pendant de longues périodes. Ces quelques conseils peuvent vous aider à vous installer aussi confortablement que possible.

- Assoyez-vous au fond de votre siège, votre dos contre le dossier
- Ne croisez jamais les jambes et ne vous assoyez jamais avec une jambe sur l'assise; de telles positions peuvent exercer une pression sur votre colonne vertébrale et réduire la circulation sanguine vers vos membres inférieurs
- Gardez vos genoux à la même hauteur que vos hanches, les pieds bien à plat au sol
- Vos mains devraient former une ligne droite avec vos avant-bras lorsque vous utilisez un clavier
- Maintenez une bonne posture lorsque vous vous inclinez vers l'avant pour écrire ou prendre des notes, et évitez d'avoir à trop tendre les bras

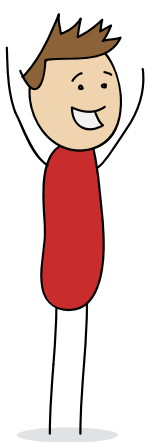


3. Personnalisez les réglages de votre ordinateur

Réglez la police d'écran, le contraste, la brillance et les couleurs pour optimiser votre efficacité et votre confort visuel. Vos yeux vous en remercieront!

4. Prenez des micro-pauses

Toutes les quelques heures (ou plus souvent, si vous le pouvez), levez-vous et bougez pour améliorer votre circulation sanguine. Il est préférable de prendre des pauses plus courtes mais plus fréquentes que des pauses plus longues moins souvent. Vous vous sentirez énergisé et plus concentré.



5. Étirez-vous régulièrement

Prenez le temps de vous étirer tout au long de la journée pour vous aider à prévenir les tensions musculaires pouvant mener à des blessures et pour améliorer votre circulation sanguine.

6. Buvez de l'eau

Nous savons tous que boire de l'eau en quantité durant la journée apporte des bienfaits pour la peau et pour notre système digestif. Mais saviez-vous que cela peut apporter des bienfaits du point de vue ergonomique? En fait, l'eau contribue à maintenir vos articulations en santé en les gardant lubrifiés.

7. Restez actif au travail... et ailleurs

Faire régulièrement de l'activité physique aide à contrôler le poids, donne de l'énergie, améliore l'humeur et procure une foule d'autres bienfaits. Restez actif en marchant, en faisant de l'exercice dans un centre de conditionnement physique, en pratiquant un sport ou en prenant part à d'autres activités sportives durant vos loisirs.

