



**IL EST IMPORTANT QUE CE
COMMUNIQUÉ SOIT
AFFICHÉ, EN TOUT TEMPS
AU TABLEAU DE SANTÉ ET
SÉCURITÉ AU TRAVAIL.**


SSTCOM - MAI 2007

COMITÉ MIXTE SUR LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ AU TRAVAIL


EXERCICES À FAIRE AU POSTE DE TRAVAIL

Bien des employés-es de bureau doivent travailler assis ou debout pendant des périodes prolongées, ce qui peut entraîner de la douleur et de la fatigue musculaires. Il peut alors être utile de faire des exercices à la table de travail.


1 GRAND ÉTIREMENT
Entrelacer les doigts, les paumes levées, et étirer bien droit les bras au dessus de la tête sans archer le dos.



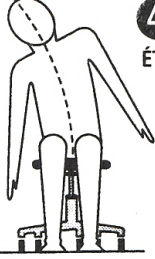
2 ÉTIREMENT DES ORTEILS
Les pieds écartés à la largeur des épaules, poser les talons au sol, étirer bien droit les orteils au plancher, puis les dresser.




3 ROULEMENT DES ÉPAULES
Relever bien haut les épaules, les étirer vers l'arrière, puis les rebaisser et les détendre. Faire le même mouvement vers l'avant.



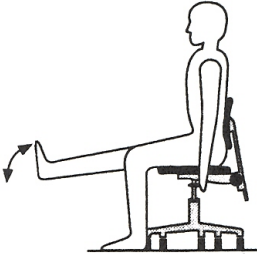
4 ÉTIREMENT LATÉRAL
Incliner l'épaule gauche, la main gauche étirée vers le sol. Revenir en position initiale et faire le même mouvement du côté droit.




5 FLEXION DU DOS
Prendre le devant de la jambe et soulever celle-ci, ramenant le genou vers soi, puis arrondir le dos et pencher la tête vers le genou.



6 FLEXION ET ÉTIREMENT DE LA CHEVILLE
Lever un pied et garder la jambe tendue. À tour de rôle, fléchir la cheville, dressant les orteils vers soi, puis étirer les orteils vers le plancher. Faire le même mouvement de l'autre pied.



7 LÈVÉE DE JAMBE
Assis sur la partie avant d'un siège, sans s'adosser, mette les pieds à plat au sol, puis, une jambe bien tendue, soulever le pied de quelques pouces. Tenir quelques secondes, remettre le pied au sol puis faire le même exercice de l'autre jambe.



Document : Guide santé sécurité des travailleurs scolaires, 2^e édition, pages 120-121.

H:\SanteSecurite\Communique\2007\SSTCOMMai2007.wpd

SOYEZ TOUJOURS PRUDENTES ET PRUDENTS