

## ASSEYEZ-VOUS CORRECTEMENT ET ÉVITEZ LES TENSIONS DORSALES

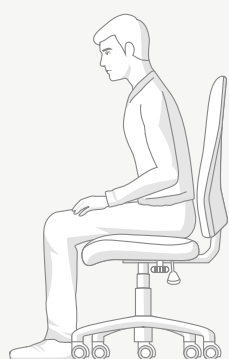


**ZONE 1**  
ÉVITEZ LES  
TENSIONS DORSALES

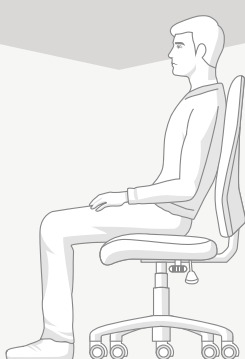
Être assis pendant une longue période sans support approprié peut causer une faible circulation et des tensions dorsales.

Notre guide propose des conseils pour maintenir une posture assise correcte et améliorer votre santé, votre confort et votre productivité.

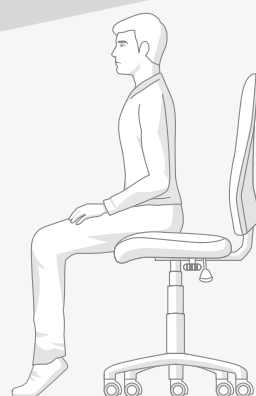
### CE QU'IL FAUT ÉVITER



Ne pas se pencher



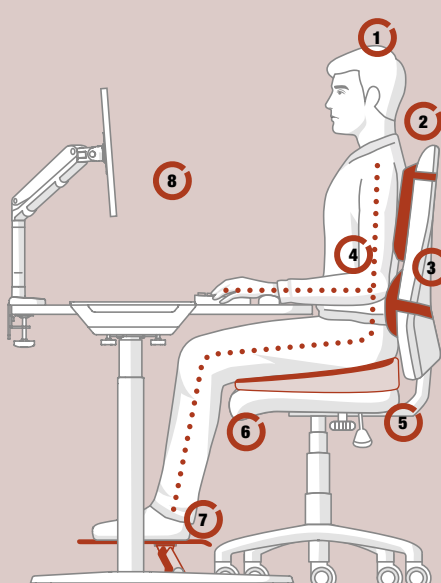
Ne pas s'avachir



Ne pas se pencher

### COMMENT S'ASSEOIR CORRECTEMENT

- 1 Asseyez-vous bien droit avec votre tête en prolongation de votre colonne vertébrale.
- 2 Détendez vos épaules et maintenez un contact entre votre dos et votre chaise ou votre **support dorsal**.
- 3 Gardez votre colonne vertébrale soutenue grâce à votre chaise ou votre **support dorsal**.
- 4 Détendez vos bras, près du corps et en angle droit. Un **coussin d'assise** peut aider à avoir plus de hauteur si nécessaire.



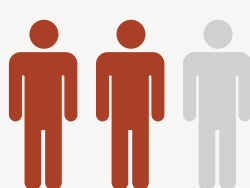
- 5 Inclinez votre siège ou utilisez un **coussin d'assise incliné** pour vous assurer que vos genoux soient au même niveau ou légèrement plus bas que vos hanches.
- 6 Soutenez vos jambes. Ajustez votre siège pour laisser 2 à 3 doigts d'écart entre l'arrière de vos genoux et l'assise de votre siège.
- 7 Gardez vos pieds fermement ancrés dans le sol ou sur un **repose-pieds**.
- 8 N'oubliez pas de prendre régulièrement une pause et de bouger.

### POURQUOI EST-CE IMPORTANT?



2/3

Dans un sondage réalisé par Fellowes, **des interrogées ont déclaré ressentir des douleurs, des tensions ou de l'inconfort en raison de la configuration de leur poste de travail\***



72%

des employés ont souffert de maux de dos ou de douleurs dorsales en travaillant à leur bureau.\*

**39%** des collaborateurs estiment qu'un soutien lombaire supplémentaire les aiderait à soulager leurs maux de dos lorsqu'ils sont assis à leur poste de travail au bureau



### DÉCOUVREZ NOTRE GAMME D'ACCESSOIRES ERGONOMIQUES CONÇUS POUR ÉVITER LES TENSIONS DORSALES.

Tous nos produits sont **ergonomiquement certifiés** et sont conçus pour durer avec **une garantie de 5 ans**.



Supports dorsaux



Coussins d'assise



Repose-pieds

### VOUS SOUHAITEZ EN SAVOIR PLUS SUR L'ERGONOMIE DES ESPACES DE TRAVAIL?

#### DÉCOUVREZ L'APPROCHE PAR ZONES DU POSTE DE TRAVAIL DE FELLOWES™

et améliorez votre santé, votre confort et votre productivité dès aujourd'hui !



Cliquez ici pour en savoir plus sur l'Approche par Zones du Poste de Travail de Fellowes™

