

Bien vivre avec son écran

Les exercices d'étirements

Je ferme les yeux.

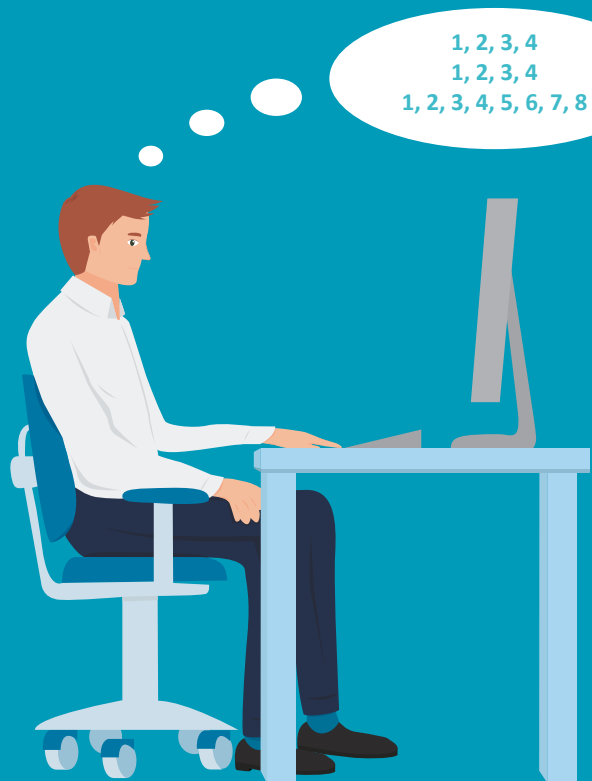


Je regarde au loin (+ de 6 mètres) périodiquement.

Contre la fatigue visuelle



Contre la fatigue mentale

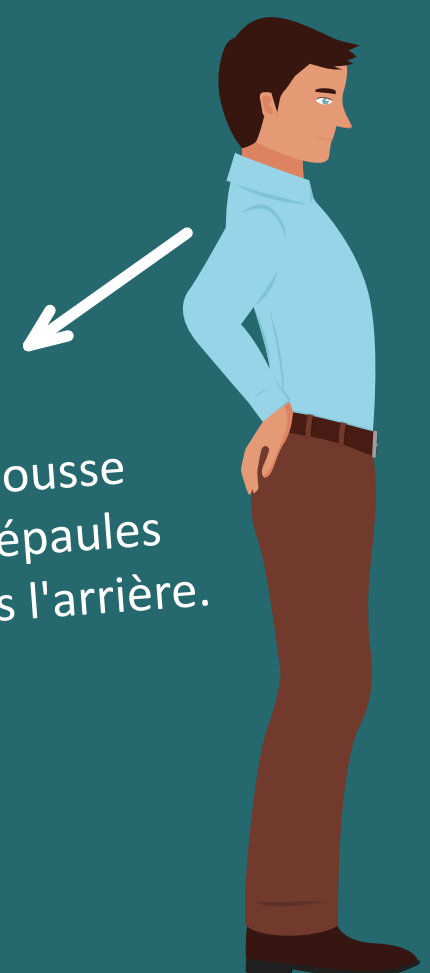


- je respire profondément sur 4 temps,
- je maintiens ma respiration sur 4 temps,
- j'expire sur 8 temps.

Contre la fatigue musculaire
(j'effectue les mouvements 1 à 3 fois)



Je place mes mains derrière ma nuque, le dos vers l'arrière.



Je pousse les épaules vers l'arrière.



Je maintiens la position 15 à 30 s.

Je tends la jambe droite, puis celle de gauche et j'alterne.

