



N'OUBLIEZ PAS VOS YEUX

Regardez loin devant, à gauche, à droite, fermez les yeux et effectuez des mouvements oculaires doux dans tous les sens. Clignez des yeux plusieurs fois. Détachez régulièrement votre regard de l'écran et fixez un objet éloigné. La vision de loin vous permettra de reposer vos yeux.



Retrouvez nous sur www.sistlib.org

Contactez votre Service de Prévention et de santé au travail pour toute demande d'informations

Téléphone : 05 57 55 28 00

Mail : contact@sistlib.org

5, rue Firmin Didot – 33500 LIBOURNE



Étirements aux postes administratifs



Prévenir les douleurs au bureau

