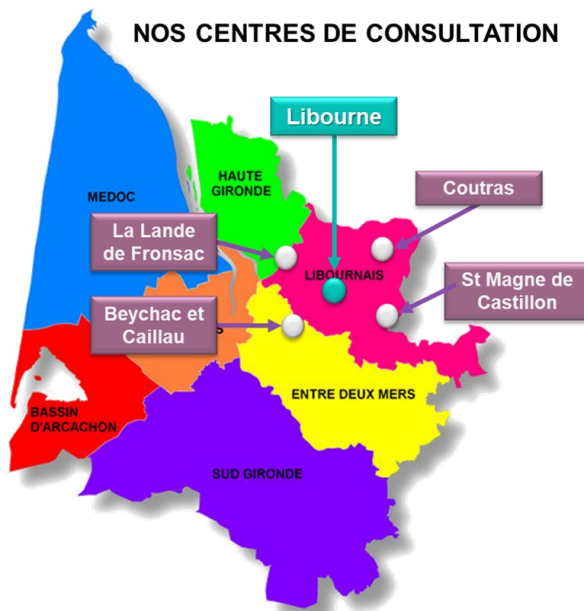


## NOS CENTRES DE CONSULTATION



Proximité

Accompagnement

Conseil

### NOS ADRESSES :

#### Libourne

5 rue Fimin Didot  
33500 Libourne

#### Beychac et Caillau

Impasse de la joncasse  
Lieu-dit Le Barbut  
33750 Beychac et Caillau

#### Coutras

13 bis, lieu-dit A l'Atelier  
33230 Coutras

#### La Lande de Fronsac

192 ZA L'illot  
33240 La Lande de Fronsac

#### St Magne de Castillon

13 avenue du Général de Gaulle  
33350 Saint Magne de Castillon

Membre du Réseau



[Contact@sistlib.org](mailto:Contact@sistlib.org)



[www.sistlib.org](http://www.sistlib.org)

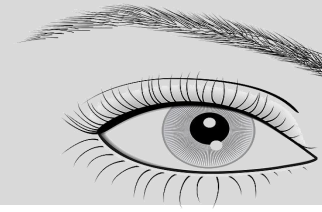
05.57.55.28.00

## ÉTIREMENTS SUR POSTES SÉDENTAIRES

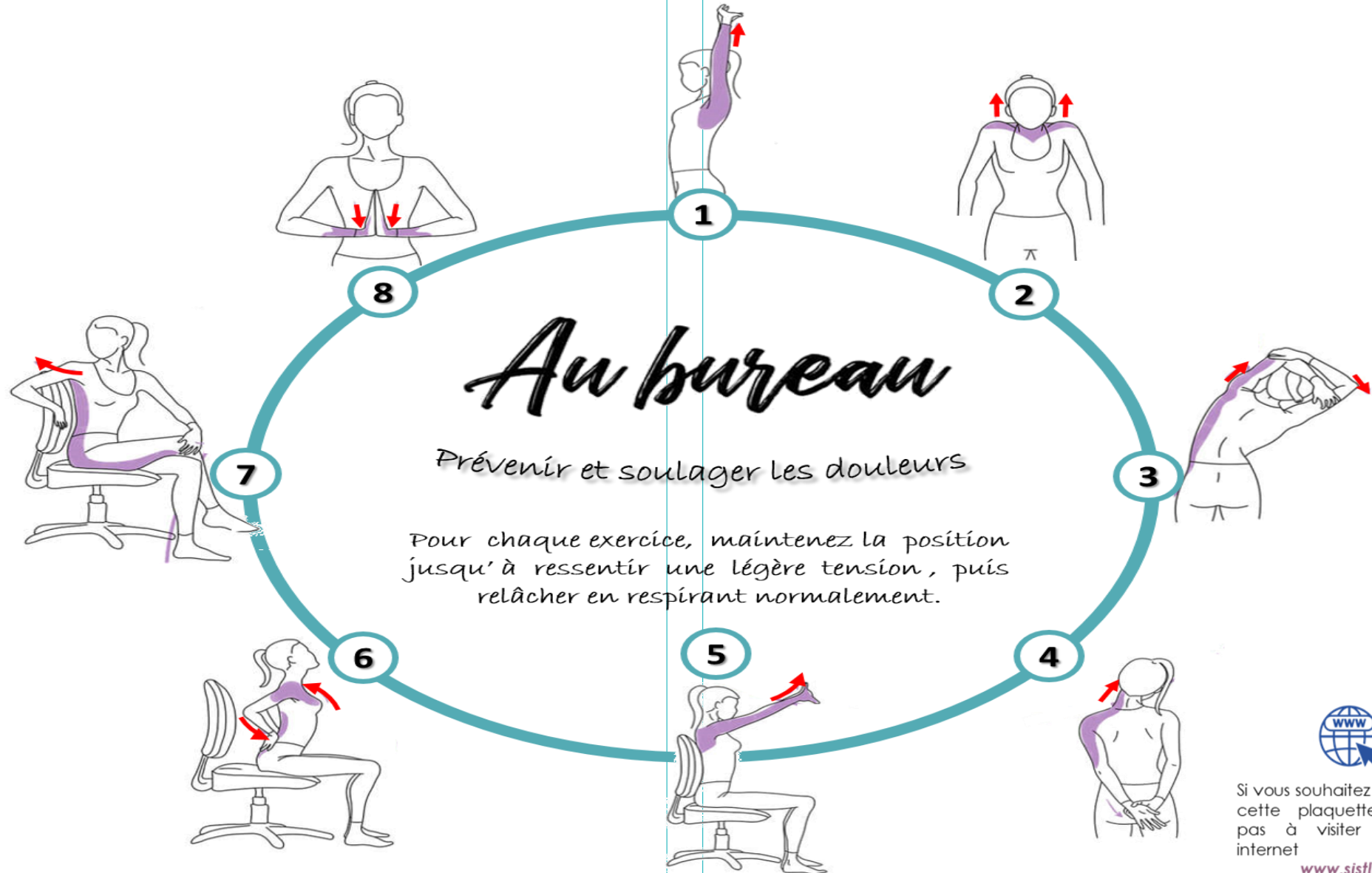


PRÉVENTION DES  
RISQUES

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



**S'étirer plusieurs fois par jour !**



Si vous souhaitez télécharger cette plaquette, n'hésitez pas à visiter notre site internet