



#1 L'ÉTIREMENT DU COU

Soulagez vos cervicales en 30 secondes

Méthode : Inclinez doucement la tête vers l'épaule. Maintenez 15 seconde. Répétez de l'autre côté.

Cet étirement simple **réduit la tension accumulée** due à une longue période devant l'écran.



#2 ROTATION DES ÉPAULES

Décontractez votre ceinture scapulaire

Méthode : Roulez les épaules vers l'arrière 5 fois, puis vers l'avant 5 fois. Respirez profondément.

Ce mouvement améliore la circulation sanguine et prévient les douleurs liées à une posture statique.



#3 STRETCH DU POIGNET

Prévenez le syndrome du canal carpien

Méthode : Étendez le bras, pliez le poignet vers le bas puis vers le haut. 10 secondes dans chaque position.

Ce stretch soulage la **pression sur le nerf médian**, réduisant le risque de **syndrome du canal carpien**.



#4 LA PAUSE VISION

Reposez vos yeux, préservez votre vue

Méthode : Toutes les 20 min, regardez à l'horizon pendant 20 sec. Clignez des yeux rapidement.

Cette technique **réduit la fatigue oculaire** et aide à maintenir une bonne santé visuelle à long terme.



#5 PETITE MARCHÉ

Boostez votre énergie en quelques pas

Méthode : Levez-vous et faites une **courte promenade de 2 minutes**, idéalement à l'extérieur si possible.

La marche **améliore la circulation, réduit la fatigue et stimule la créativité**, tout en vous éloignant temporairement de votre écran.

