

# ÉTIREZ-VOUS, BOOSTEZ-VOUS

## LA BUREAUTIQUE EN PLEINE FORME

**Réduction des tensions musculaires :** Passer de longues heures assis peut entraîner des tensions dans le dos, le cou et les épaules. Les étirements aident à relâcher ces muscles.

**Amélioration de la posture :** En étirant régulièrement les muscles sollicités, on évite les douleurs liées aux mauvaises postures prolongées.

**Stimulation de la circulation sanguine :** Bouger et s'étirer favorise la circulation sanguine, réduisant ainsi la sensation de jambes lourdes et la fatigue.

**Diminution du stress et amélioration de la concentration :** Quelques minutes d'étirements permettent de relâcher les tensions mentales et d'améliorer la concentration.

**Prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS) :** Les étirements réduisent le risque de douleurs chroniques liées à la sédentarité, comme le syndrome du canal carpien ou les douleurs lombaires.



Idéalement, faites une pause toutes les heures pour quelques étirements simples (cou, épaules, poignets, dos, jambes).