3. La position assise

MODULE 6

Une chaise berçante ou un bon fauteuil rendra la position assise plus confortable.

Le siège doit être suffisamment haut pour que vos cuisses reposent confortablement quand vos pieds sont à plat sur le plancher. Il doit être assez profond pour supporter la longueur de vos cuisses, mais pas trop pour que le haut et le bas du dos soient en contact avec le dossier.

Le dossier doit être assez haut pour soutenir les épaules. C'est encore mieux s'il vous permet de reposer votre tête.

Les accoudoirs doivent être à la bonne hauteur pour que vos bras reposent confortablement quand vous êtes assise bien droite.

Si vous n'avez pas de chaise ou de fauteuil permettant une position parfaite, adaptez ceux que vous avez en utilisant un coussin, un repose-pieds ou un tabouret.

Voici quelques conseils pour adopter une bonne position assise.

x	Tenez-vous droite et asseyez-vous au fond du fauteuil, le haut et le bas du dos contre le dossier. Évitez de vous asseoir sur le bord avant du fauteuil et de laisser votre dos s'avachir contre le dossier.
x	Vos pieds doivent être posés devant vous, soit à plat sur le plancher, soit sur un tabouret. Évitez de vous croiser les jambes, car cela gêne la circulation du sang.
x	Utilisez un tabouret pour soulever vos jambes et vos pieds le plus souvent possible. Vous pouvez en profiter pour faire des exercices des pieds et des chevilles qui activent la circulation. Essayez de décrire des cercles avec les chevilles et d'étirer chaque pied de haut en bas.
x	Utilisez un petit coussin pour soutenir la nuque et le haut du dos.