



MAL DE DOS

- ✓ Adapter la position de son poste de travail.
- ✓ Le sport améliore musculature et maintient.
- ✓ Pauses et étirements relâchent la pression sur la colonne.



Association pour la Santé au travail des secteurs Tertiaire et Financier
15-17 avenue Gaston Diderich, 1420 Luxembourg - +352 22 80 90-1 - accueil@astf.lu - www.astf.lu