



Coussin derrière le dos au niveau des lombaires pour "creuser" le dos. On aurait pu ajouter un coussin sous les genoux afin de plier les jambes et d'éviter la rétroversion du bassin lié aux jambes "droites". Et même encore un coussin sous les bras.



Une position à proscrire : la nuque appuyée sur l'accoudoir du canapé pour lire.



On aime lire dans le canapé ? Que l'on soit assis en angle droit ou en position allongée, le regard doit être de face par rapport au livre ou à l'écran d'ordinateur, de manière à ce que la tête soit bien droite par rapport au corps.



Le principal problème du canapé est qu'il est redoutablement confortable. A éviter à tout prix : le dos arrondi pour épouser le fond du canapé.



Coussins sur les genoux, qui feront office de lutrin, afin de ne pas poser son ordinateur ou son livre dessus et de ne pas baisser la tête, ce qui engendre une délordose cervicale.



S'il est déconseillé de se vautrer dans le canapé jambes allongées sur une table basse ou un pouf, il l'est tout autant de replier une jambe sous l'autre.



Un principe de base : le regard doit toujours être de face par rapport au livre ou à l'écran.

Parmi les positions à risque, dans le top 6 des résultats catastrophiques pour le haut du corps, il y a la position latérale, dos appuyé contre le dos du canapé ou le mur si on est sur un lit, tête penchée sur un livre et en appui sur le poignet.

