

QUELQUES EXERCICES POUR DÉTENDRE

En complément d'une bonne ergonomie de votre poste de travail et pour compenser les troubles liés à la posture statique, voici quelques étirements afin de soulager vos articulations. Ne forcez pas et pensez à bien respirer pendant les mouvements. Pensez aussi à vous lever et à vous déplacer régulièrement afin de varier de position.



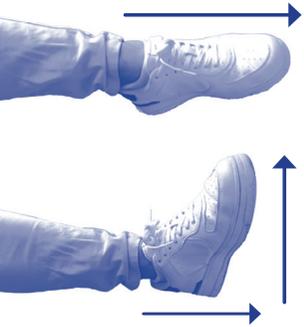
LE COU

Penchez la tête en avant et massez la base du crâne quelques secondes.



LES ÉPAULES

Maintenez quelques secondes la position pour chaque épaule. Si nécessaire, rouler les épaules vers l'avant puis vers l'arrière.



LES JAMBES

Tendez votre jambe puis faites des extensions du pied sans forcer.

LE DOS

Maintenez la position pendant 30 secondes.



QUELQUES EXERCICES POUR DÉTENDRE

LES POIGNETS ET AVANT BRAS

Maintenir chaque position pendant 10 secondes.



LES MAINS

Laisser glisser les doigts le long de la paume jusqu'à la base des doigts.



ÉVITER LA FATIGUE VISUELLE

Mettez vos paumes sur vos yeux ouverts en cachant bien toute source lumineuse puis comptez jusqu'à 10. Recommencez à nouveau si besoin.



> ORGANISATION DU TRAVAIL

La formation aux nouveaux logiciels, ou simplement à l'utilisation de l'outil informatique permet d'éviter le stress et les tensions musculaires.

De même, des formations Prévention des Risques liés à l'Activité Physique (PRAP) spécifiques sur le travail de bureau permettent aux agents d'aménager correctement leur espace de travail.



TRAVAIL SUR ÉCRAN

Le travail sur écran peut engendrer des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)



Adopter dès maintenant
les bonnes habitudes

LES BONNES PRATIQUES

> VOUS UTILISEZ UN DOUBLE ÉCRAN ?

Le travail sur double écran est un facteur supplémentaire dans l'apparition des **TMS** ou de **fatigue visuelle** si vous êtes mal installé.



(1) Si les deux écrans sont utilisés tout au long de la journée ils doivent être positionnés **face à l'utilisateur**.

(2) S'il s'agit d'un écran principal et d'un secondaire. L'écran principal doit être positionné face à l'utilisateur et le 2^e à côté, en angle.

> COMMENT UTILISER LA SOURIS?

Éviter les courbatures du poignet. **Ne pas poser le poignet sur le rebord du bureau**. Utiliser si vous le souhaitez un tapis avec repose poignet.



La souris doit être proche du clavier et de taille et forme adaptées à votre main.

ADOPTÉZ LA POSTURE DE MOINDRE INCONFORT

La position parfaite n'existe pas !

Si les postures statiques sont toujours néfastes, il existe malgré tout une posture de moindre inconfort.



N'hésitez pas à faire fonctionner les différentes manettes de votre fauteuil !

TÊTE ET COU : tête droite ou légèrement en flexion, sans rotation du cou. Regard horizontal.

ÉPAULES ET BRAS : épaules relâchées (sans haussement ni affaissement). Les bras le long du corps.

AVANT-BRAS ET POIGNETS : avant-bras horizontaux reposant sur le plan de travail. Poignets alignés avec l'avant-bras (ne pas casser les poignets)

DOS : dos droit, sans torsion et en appui contre le dossier.

JAMBES : cuisses horizontales. Genoux à 90°/115° ne touchant pas le bord du siège.

PIEDS : pieds à plat sur le sol ou sur un repose-pieds.

> RÉGLEZ VOTRE SIÈGE

Selon les réglages disponibles :

- **Réglez la hauteur d'assise** : vos coudes doivent être à la hauteur du plan de travail
- **Réglez la profondeur d'assise** : si possible, laissez 3 doigts entre le bord du siège et l'arrière de vos genoux
- **Réglez la hauteur du dossier** : ajustez le renfort lombaire du siège au niveau de votre creux lombaire
- **Réglez l'inclinaison du dossier** : recherchez une position droite, voire très légèrement inclinée vers l'arrière
- Utiliser un **repose-pieds** si après avoir réglé la hauteur du siège et ayant le dos collé au dossier, vos pieds ne touchent pas le sol à plat et/ou que vos cuisses ne sont pas horizontales.

> VOUS FAITES DU TÉLÉTRAVAIL ?

L'idéal est de reproduire l'installation d'un poste fixe et de vous installer confortablement avec :

- Une chaise dont la hauteur vous permet d'avoir les **épaules relâchées**
- Si besoin, positionner un coussin sur l'assise pour vous réhausser et dans votre dos pour **soutenir vos lombaires**
- Les pieds reposent à plat au sol ou sur un support
- Avec un ordinateur portable, utiliser des **équipements additionnels : clavier et souris séparés**
- Vous pouvez également ajouter un support pour **rehausser la hauteur de l'écran**

> QUELQUES PISTES DE PRÉVENTION :

- **Aucune posture n'est idéale si elle est maintenue trop longtemps**. Variez les postures et faites des pauses actives
- Levez-vous régulièrement
- Détournez à l'occasion vos yeux de l'écran pour regarder au loin
- Étirez-vous régulièrement
- Pensez à vous hydrater



Aucune position ne doit être maintenue de façon prolongée!