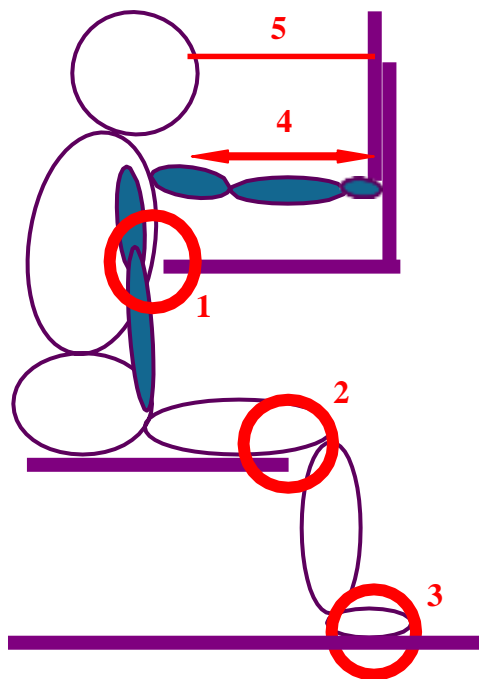


Mémento

Prévenir les risques liés au Travail sur écran



Comment régler sa chaise ?

1. Bras tendu le long du buste, le pli du coude au niveau du bureau
2. Genoux à 90°, l'arrête de la chaise doit être juste en dessous de la zone poplitée
3. Les pieds doivent toucher à plat le sol (utilisation d'un repose-pieds si nécessaire)

Comment régler son écran ?

Face à soi

4. La distance d'un bras tendu
5. Le regard droit, au tiers supérieur de l'écran

Comment placer son clavier ?

1. Entre vous et l'écran
2. À 15 cm du bord environ
3. L'intérieur des poignets ne doit pas reposer sur l'arrête du bureau

Comment placer sa souris ?

1. À droite ou à gauche du clavier
2. Éviter de la mettre face à vous
3. À la même hauteur que le clavier

Comment placer son téléphone

1. En fonction de la fréquence d'utilisation
2. Le plus proche possible de l'axe de travail
3. S'équiper d'un micro-casque si les appels sont répétitifs

Adapter son poste de travail à la tâche à effectuer : **Quelques conseils**

N'hésitez pas à tester plusieurs agencements pour trouver celui qui vous correspond

Posez-vous les bonnes questions : quel est l'outil de travail que j'utilise le plus ?

N'attendez pas l'apparition de la douleur pour changer vos habitudes !

Réduire les mouvements répétitifs pour réduire les Troubles Musculo-Squelettiques

Une pause s'impose!

Objectifs :

- Éviter la position figée
- Rompre la répétitivité des mouvements
- Reposer les yeux
- Relâcher et étirer les muscles
- Être plus performant

Quelques exercices à faire au travail !

Pour le cou :

- Incliner la tête sur un côté en essayant de toucher le sol avec votre main du côté opposé
- Mimer le « oui » et le non » lentement
- Commencer par faire une demi lune avec la tête puis un tour complet lentement

Pour les épaules et le haut du dos :

- Faire des cercles avec les deux épaules simultanément puis changer de sens
- Imaginer vouloir amener les épaules sur la poitrine
- Essayer de resserrer les omoplates l'une vers l'autre les coudes le long du corps

Pour les lombaires :

- Assis : arrondir le bas du dos et le creuser, sans forcer
- Se tenir les mains, bras tendus au dessus de la tête : d'un côté de joindre les côtes et la hanches et de l'autre côté les écarter, sans forcer puis changer de côté
- Sur la chaise: amener un genou à la poitrine jusqu'à étirement en attrapant votre genou avec vos bras puis changer de genou

Pour les poignets et les avant-bras :

- Main à l'horizontale, faire un mouvement du poignet de gauche à droite puis de droite à gauche
- S'étirer la main en flexion extension à l'aide de l'autre main (fléchisseur extenseur de l'avant bras)

Pour les doigts :

- Fermer le poing en laissant le pouce droit puis faites glisser les doigts le long des phalanges, répéter ce geste plusieurs fois
- La paume vers soi, main grande ouverte venir toucher la base de l'auriculaire avec le bout du pouce puis revenir à la position initiale

Pour les jambes :

- Assis sur la chaise, le dos décollé du dossier, lever la jambe tendue puis faites des flexions extensions de cheville lentement puis changer de jambe

Pour le yeux :

- Fermer les yeux et masser vos paupières en faisant des cercles avec votre index sans trop appuyer
- Debout : prendre un objet de couleur vive et assez gros (une balle, un stabilo, etc.) et le lancer d'une main à l'autre en le suivant des yeux. L'objectif est de se détacher d'un regard fixe.

La position parfaite n'existe pas !
Le secret : variez votre position