

ET SI  
ON ADOPTAIT LES BONS GESTES

# POUR TRAVAILLER SUR ÉCRAN ?

Travailler de façon continue sur écran  
peut présenter des risques pour votre santé.

Adoptez les  
**5 PRINCIPES  
E.C.R.A.N**  
pour travailler dans des  
conditions optimales.

**E**nvironnement  
**C**lavier, souris, écran  
**R**égler le mobilier et les outils informatiques  
**A**ngles physiologiques  
**N**'oubliez pas les pauses

## ÉCLAIRAGE

Évitez la lumière au-dessus des  
yeux et dans votre champ visuel

Installez-vous de préférence  
perpendiculairement à la fenêtre pour  
éviter les reflets et éblouissements

## ADOPTÉZ LA BONNE POSITION

Hauteur de l'écran, soutien du  
dos, position des bras et des  
pieds, tout compte pour éviter  
les douleurs musculaires et  
articulaires

Haut de l'écran  
à la hauteur  
des yeux

30°

Clavier à plat  
et souris adaptée  
à votre main

90°

Cuisses  
horizontales

Accoudoirs  
dans le  
prolongement  
du bureau

Dos droit ou  
légèrement en  
arrière soutenu  
par le dossier.

Si possible réglez  
la hauteur de  
votre dossier  
ou du soutien  
lombaire.

Pieds à plat  
sur le sol  
ou sur un  
repose-pieds

ANGLES PHYSIOLOGIQUES

## VOS OUTILS À PORTÉE DE MAIN !

Bien organiser son bureau, c'est aussi prévenir les risques  
de troubles musculosquelettiques !

Placez les objets que nous n'utilisons  
qu'occasionnellement légèrement plus  
éloignés, près de votre écran

Placez les objets dont vous vous servez  
fréquemment près de vous, à côté de  
votre clavier

## N'OUBLIEZ PAS LES PAUSES

Vos muscles et vos yeux ont eux  
aussi besoin de faire des pauses.  
Pensez à faire régulièrement des  
micro-pauses actives :  
étirez-vous, marchez, changez  
de position



Reposez vos yeux en regardant au  
loin, détendez votre corps et  
libérez votre esprit ! Rester toute  
la journée dans la même position  
n'est pas recommandé.



Une bonne santé  
Une qualité de vie améliorée



Prendre soin de vous au travail