



Se mettre en mouvement

- Bouger et marcher à intervalles réguliers
- Changer régulièrement de posture si vous en ressentez le besoin
- Voici quelques exercices d'étirement :
 - **Le cou** : en position assise, pencher délicatement la tête vers la droite, vers la gauche et vers l'avant. Rester 3 à 5 secondes dans chaque position
 - **Le dos** : en position debout, étirez vous en essayant de toucher le plafond, membres supérieurs tendus et talons ancrés dans le sol
 - **Les poignets** : faire des rotations des poignets vers l'intérieur puis vers l'extérieur
 - **Les jambes** : allonger les jambes, fléchir et étendre les pieds une dizaine de fois



Pour toute question, contactez votre médecin du travail



Retrouvez toutes nos fiches pratiques
sur notre site internet

effici@nce-santeautravail.org

Tél : 0 805 034 500

Mail : contact@effici@nce-santeautravail.org

Siège social : 33 rue de Naples – 75008 Paris



PRÉVENTION DES RISQUES
PROFESSIONNELS

Travailler sur écran en position debout

Comment bien s'installer pour travailler
debout ?

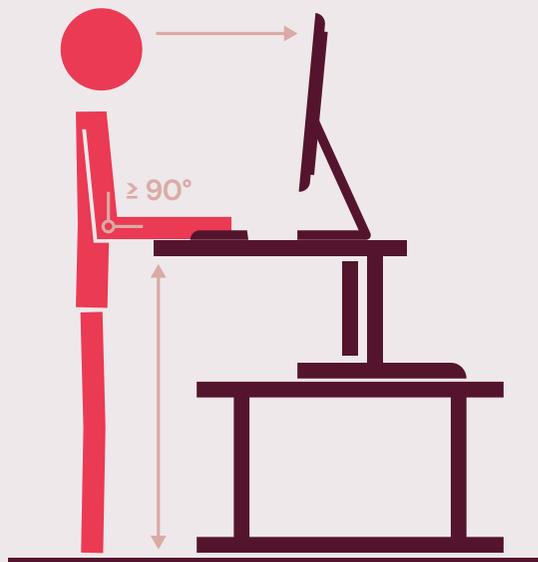


Comment s'installer ?

- Debout, épaules relâchées, ajuster la hauteur de votre bureau afin qu'il soit au contact de vos avant-bras
- Vos coudes forment un angle de 90° par rapport au plan de travail
- Vos bras sont dans la même position que lorsque vous êtes assis, épaules détendues
- Se placer de façon que le haut de l'écran soit environ au niveau des yeux. Ne rapprochez pas votre visage trop près de l'écran
- L'installation de votre écran et de vos périphériques est identique à celle du travail assis.



limiter le temps passé debout de 5 à 20 minutes / heure.



Quel équipement ?

- Un bureau réglable en hauteur (réglage manuel ou électrique). Le système électrique offre la possibilité de passer aisément de la position assise à la position debout
- Si votre bureau n'est pas réglable en hauteur, une plateforme additionnelle, réglable en hauteur, à positionner sur le plan de travail peut être utilisée



Pensez à porter des chaussures confortables et bougez vos pieds de temps en temps.



A noter

- Varier les postures de travail permet de limiter les sollicitations physiques et les postures statiques prolongées.
- Travailler debout permet également de soulager certaines pathologies et de limiter le risque de gênes, de douleurs ou troubles musculosquelettiques au niveau du rachis, des membres supérieurs et des membres inférieurs qu'entraîne une posture assise statique prolongée.



Bougez et alternez les postures régulièrement au cours de la journée