



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

Comment bien s'installer devant son écran pour éviter les douleurs et les troubles musculo-squelettiques ?

Quelle position adopter ? Comment régler son siège ?





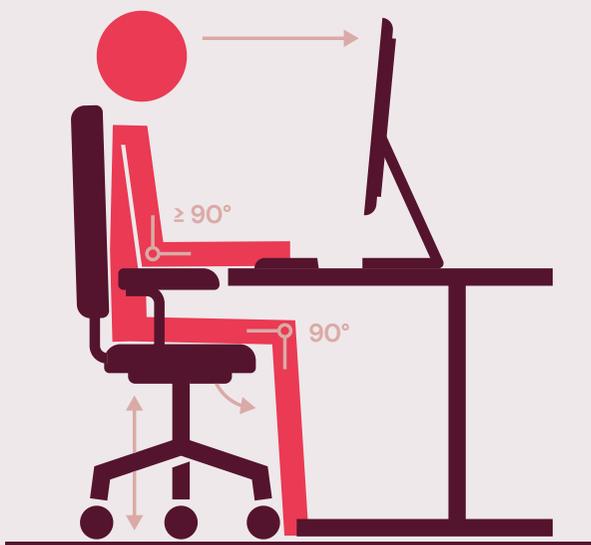
Votre bureau

- Est placé, de préférence, perpendiculairement à la fenêtre
- Est idéalement réglable en hauteur



Votre position

- Régler la hauteur de votre siège (ou de votre bureau) de sorte que vos coudes forment un angle d'environ 90° avec le plan de travail
- Une partie de vos avant-bras repose à plat sur le plan de travail
- Vos mains sont alignées dans le prolongement de vos avant-bras
- Le dossier supporte confortablement le creux de votre dos
- Vos pieds reposent à plat au sol, sinon utilisez un repose-pieds
- L'arrière de vos genoux ne doit pas être en contact avec le bord du siège



Votre écran

- Est placé face à vous à bout de bras
- Est légèrement incliné vers l'arrière Le haut de l'écran est à la hauteur des yeux
- Si vous portez des verres progressifs, le réglage de la hauteur peut varier



Vos périphériques

- Le clavier est positionné face à vous, à plat à environ 15 cm du bord du plan de travail
- La souris est proche du clavier et au même niveau que lui



*Si vous travaillez debout, les recommandations concernant le positionnement de l'écran et des périphériques sont les mêmes
Si vous travaillez sur 2 écrans, il faut qu'ils soient de même dimension, même modèle et réglés de façon identique (luminosité, contraste...)*



Limiter la fatigue visuelle

- Veillez à ce que l'éclairage de la pièce soit suffisant et homogène
- Éviter les reflets sur l'écran
- Régler la luminosité et le contraste
- Nettoyer régulièrement votre écran
- Quittez régulièrement l'écran du regard et regarder au loin
- Si vous en ressentez le besoin, avec vos yeux, sans bouger la tête :
 - Regarder de droite à gauche puis de gauche à droite
 - Regarder de bas en haut puis de haut en bas



Pour toute question, contactez votre médecin du travail