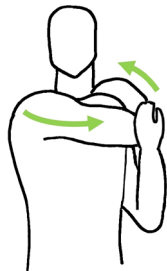


## QUELQUES CONSEILS (SUITE)

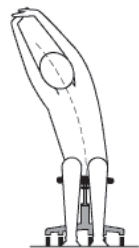
### Étirement des épaules

Posture debout, les pieds l'un à côté de l'autre. Placer la main droite sur l'épaule gauche, coude fléchi à l'horizontal.

Placer la main gauche sur le coude et exercer une pression vers l'arrière sans faire de résistance.



### Étirement de la nuque, des lombaires et du dos



©: cchst.ca



# ERGONOMIE DU POSTE DE TRAVAIL

(Travail sur écran)

## VOTRE PARTENAIRE PRÉVENTION & SANTÉ AU TRAVAIL

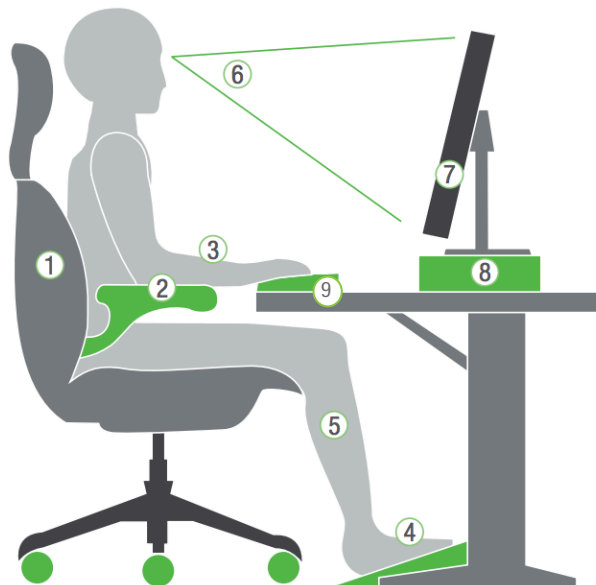
Protection du salarié & Conseils à l'employeur

### VOTRE SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL :

Avec une centaine de collaborateurs répartis sur 35 sites, spécialisés dans la prévention des risques professionnels, le suivi individuel des salariés et la promotion de la santé au travail, Santé BTP Normandie est votre interlocuteur privilégié.

INFORMATION | SALARIÉ





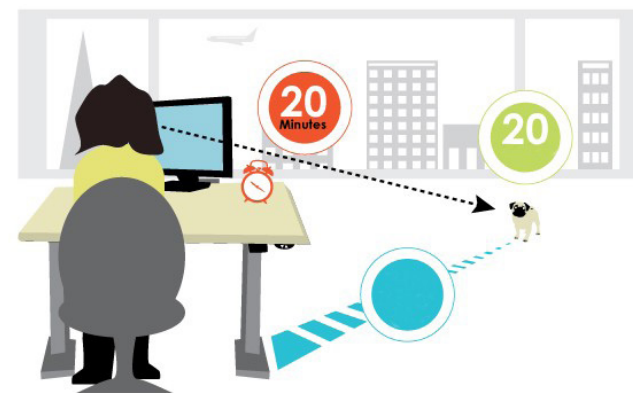
©ametif.com

1. Dans votre fauteuil, calez le dos en appui sur le dossier, buste droit et réglez la hauteur pour que le bassin et les lombaires soient soutenus. Muni d'un appui-tête si nécessaire.
2. Les avant-bras sont horizontaux et en appui. Angle de coude légèrement supérieur à 90°.
3. Main dans le prolongement de l'avant-bras pour utiliser le clavier et la souris.
4. Repose-pieds : à utiliser si vos pieds ne touchent pas le sol. Antidérapant.
5. Cuisses à l'horizontal, distance genoux/table : 8 à 10 cm. Évitez de croiser les jambes pour une meilleure circulation veineuse.
6. Distance oeil/écran 50 à 70 cm. Le regard doit se diriger vers le bas, entre l'horizontale et 30° en dessous (attention, pour les porteurs de verres progressifs, il est recommandé de positionner l'écran plus bas).
7. L'écran : face à soi, placé à une longueur de bras, réglez l'inclinaison de 10 à 20°. N'oubliez pas de paramétrer la luminosité et les contrastes.
8. Support d'écran réglable en hauteur.
9. Le clavier et la souris : clavier devant soi à 10-15 cm du bord du bureau ; souris à côté du clavier, au même niveau.

Pour l'éclairage : éclairage d'appoint si nécessaire (lampe d'appoint mobile et réglable, au-dessus du document). Disposez l'écran à angle droit des fenêtres, privilégiez les stores vénitiens.

## La pause visuelle

Au bout de **20** minutes de travail sur écran, regardez à plus de **6** mètres, pendant **20** secondes.



Source : toplife.fr

Cette pause est essentielle mais doit être complétée par l'application des conseils suivants :

- Levez-vous régulièrement, faites quelques pas pour améliorer la circulation sanguine.
- Variez les tâches pour ne pas rester trop longtemps dans la même position.
- Pratiquez des étirements (poignet, nuque, cou, épaules, dos, pieds) : ils permettent de diminuer les douleurs et les tensions.
- Prenez des micro pauses régulières (dès que le besoin s'en fait sentir), décontractez-vous.
- Régulez la température de votre bureau (entre 20 et 22°C).
- Veillez aux facteurs d'ambiance de votre poste de travail (niveau sonore, intensité et orientation de l'éclairage).

## → Voici quelques mouvements doux, réalisables à votre poste de travail

**Les exercices qui suivent ne doivent en aucun cas entraîner de douleur.** En cas de doute et/ou en cas de pathologie préexistante, prendre conseil auprès de votre médecin traitant.

### Haussement et rotation des épaules

Posture debout, les pieds l'un à côté de l'autre, les bras le long du corps. Hausser les épaules vers les oreilles, tenir la position puis relâcher. Rouler lentement les épaules vers l'avant ou vers l'arrière.

