

ÉDITION SALARIÉS

JE TRAVAILLE SUR ÉCRAN...

Je m'installe.
Je m'organise.



SUD LOIRE SANTÉ
AU TRAVAIL

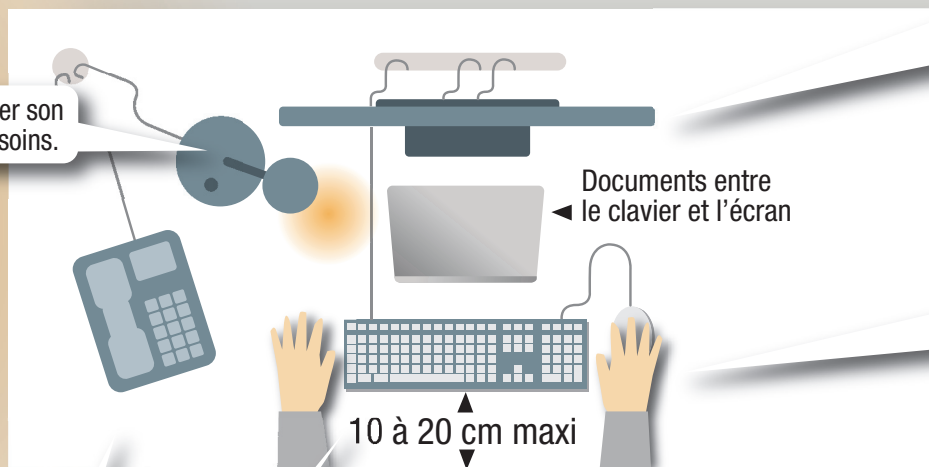
JE M'INSTALLE, JE M'ORGANISE ...

LA LAMPE D'APPOINT

- Mobile et réglable, pour adapter son niveau d'éclairage à ses besoins.

80 cm minimum

140 cm minimum



Documents entre le clavier et l'écran

10 à 20 cm maxi

2 • L'ÉCRAN

- Placer l'écran face à soi, à une longueur de bras.
- Haut de l'écran à hauteur des yeux (sauf si je porte des verres progressifs, j'abaisse mon écran et je le bascule vers l'arrière pour ne pas mobiliser le cou).

4 • LA SOURIS

- Placer la souris à côté du clavier, au même niveau et veiller à avoir la main dans l'alignement de l'avant-bras.

LE TÉLÉPHONE

- Posé du côté opposé à la souris.

3 • LE CLAVIER

- Posé à plat face à soi.

1 • LE SIÈGE

- a** • Régler l'assise en hauteur afin que les bras forment un angle de 90° avec les avant-bras.
- b** • Régler la profondeur de l'assise, pieds à plat sur le sol ou sur un repose-pieds.
- c** • Régler la hauteur et l'inclinaison du dossier de façon à ce qu'il supporte confortablement le creux du dos.
- d** • Régler les accoudoirs en hauteur et en profondeur si possible.

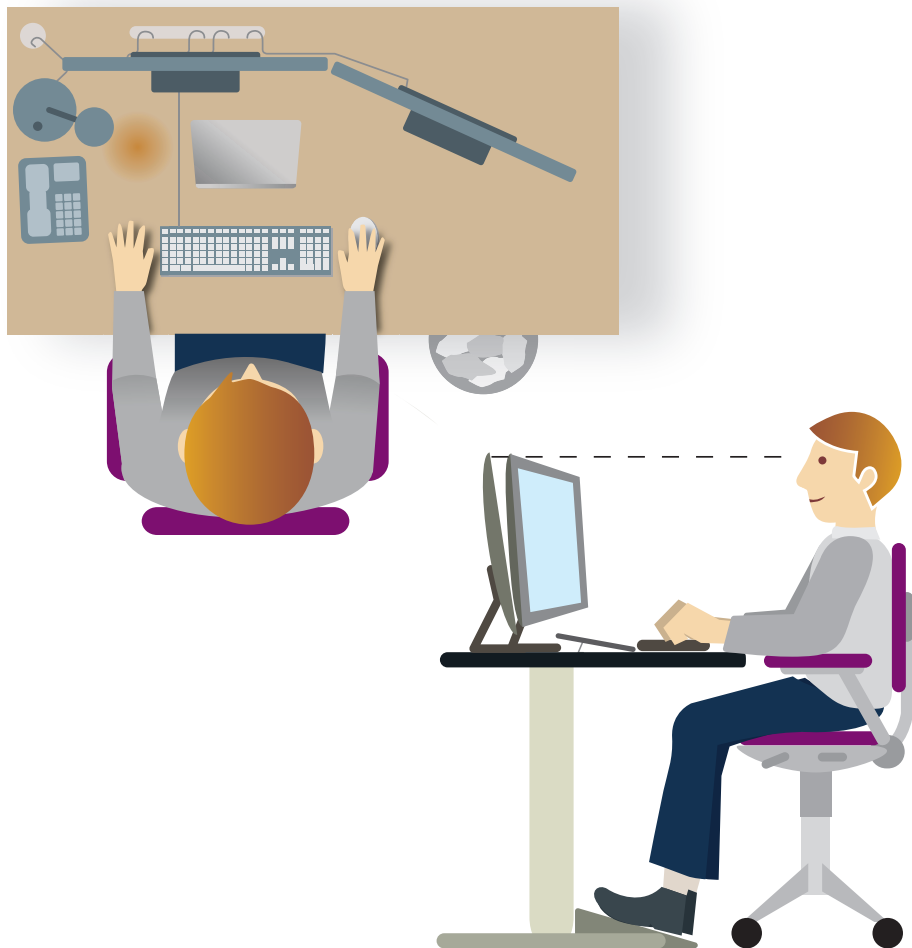


Je porte des verres progressifs

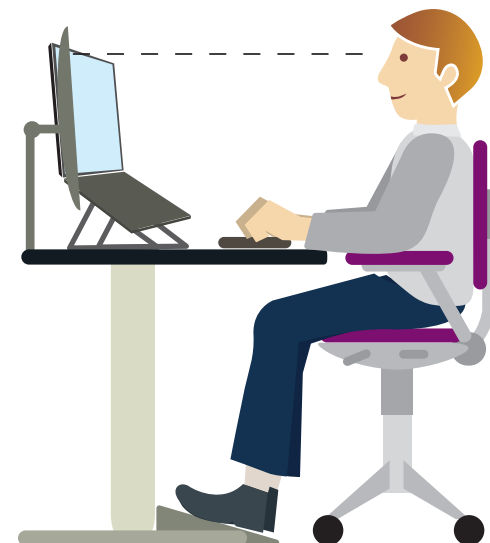


JE M'INSTALLE, JE M'ORGANISE ...

J'UTILISE UN DOUBLE ÉCRAN :



J'UTILISE UN PORTABLE ET UN ÉCRAN FIXE :



ÊTES-VOUS BIEN INSTALLÉ ?

- L'écran principal doit être dans l'axe de la vision.
- L'écran secondaire peut être à gauche ou à droite de l'écran principal.
- Les écrans doivent être à même hauteur et même distance : une longueur de bras.

- L'ordinateur portable doit être utilisé en écran secondaire et réhaussé à même hauteur que l'écran principal. (Vous pouvez utiliser un support, une ramette de papier...)
- Prévoir un clavier et une souris indépendants.



J'APPLIQUE LES CONSEILS DES PAGES PRÉCEDENTES.

Si je ne suis pas équipé d'un siège
de bureau réglable, je peux :

- Ajouter un coussin dans mon dos pour avoir un appui.
- Mettre en place une épaisseur sous les pieds (serviette ou repose-pieds).

J'ai un clavier indépendant, je peux :

- Mettre mon écran à bonne hauteur et bonne distance (sauf porteur de verres progressifs : plus bas et incliné).

J'ai la possibilité d'alterner les positions :

- Je peux travailler en alternance debout sur un meuble haut (coudes à 90°).



J'organise mon environnement et mon temps :

- Adapter un espace indépendant, dédié au télétravail et isolé du bruit. Si plusieurs personnes télétravaillent en même temps, s'installer si possible dans des pièces distinctes.
- Définir à l'avance des règles et des horaires de travail fixes entre télétravailleurs, mais également avec l'entourage.

J'organise et je conserve un rythme alimentaire :

- 3 repas par jour à horaires réguliers : petit-déjeuner, déjeuner et dîner, ordinateur éteint, en différenciant le coin travail et le coin repas.
- Éviter les grignotages, préférer une seule collation équilibrée.
- Préférer le "fait maison", les fruits et légumes, les produits frais et de saison ou surgelés, les céréales complètes (pain, riz, pâtes... complets).
- Boire suffisamment d'eau et limiter la consommation de boissons sucrées.

Addictions :

- Éviter la consommation d'alcool et de tabac.
- Éloigner le cendrier du poste de travail.

Sédentarité :

- Effectuer des pauses courtes mais régulières (5 min toutes les heures : se lever, s'étirer, marcher).
- Varier les activités (ex. : téléphoner debout).
- Profiter de la pause déjeuner pour sortir et s'aérer.

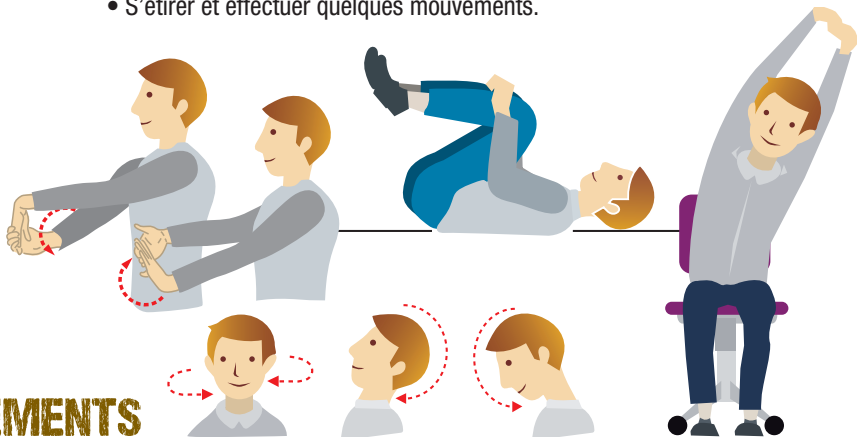
QUELQUES CONSEILS DE PRÉVENTION...

Éviter la fatigue visuelle :

- Interrompre régulièrement le travail par des changements de tâches.
- Quitter l'écran des yeux, regarder au loin.
- Cligner des paupières.

Éviter les douleurs musculo-articulaires :

- Bouger, se lever, marcher.
- S'étirer et effectuer quelques mouvements.



ÉTIREMENTS

Étirements des MAINS, des AVANT-BRAS et des ÉPAULES

- *Tendre le bras et tenir les doigts d'une main avec l'autre main en pliant lentement le poignet vers le bas.
Rester 15 secondes dans cette position, puis changer de main.
Reproduire cet exercice en pliant le poignet vers le haut.*

Étirements du COU

- *Incliner doucement la tête de haut en bas puis de bas en haut.
Réaliser le même mouvement de droite à gauche.*

Étirements des muscles LOMBAIRES

- *Au sol sur le dos, ramener les genoux vers le torse.*

Vidéos ▶

Scannez ce QR Code pour accéder
aux vidéos du SLST



SUD LOIRE SANTÉ
AU TRAVAIL

www.slst.fr