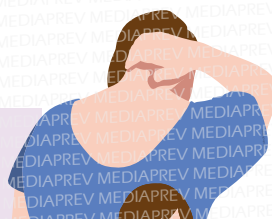


## 4. QUELQUES EXERCICES POUR DÉTENDRE

### 4.1 LE COU

Tête penchée en avant, **masser** la base du crâne.



### 4.2 LES ÉPAULES

**Maintenir** quelques secondes pour chaque épaule

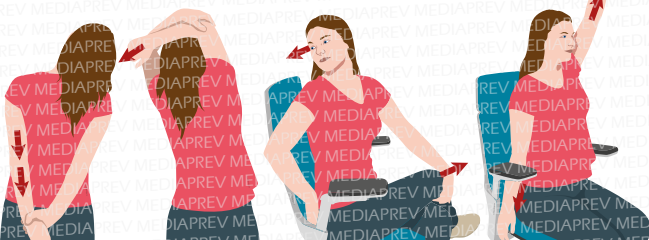


**5 rotations lentes** vers l'arrière puis vers l'avant



### 4.3 LE DOS

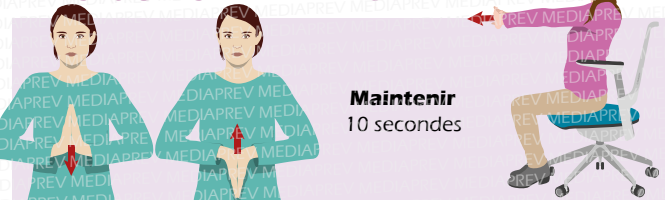
**Se cambrer** 10 secondes les épaules en arrière en se tenant le bas du dos



10 secondes pour chaque côté

### 4.4 LES POIGNETS ET AVANT-BRAS

**Maintenir** 10 secondes



### 4.5 LES MAINS

**Laisser glisser** les doigts le long de la paume jusqu'à la base des doigts



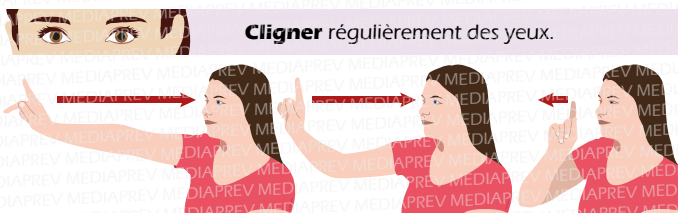
### 4.7 LES JAMBES

**Jambe tendue**  
**Flexion puis extension**  
**du pied**

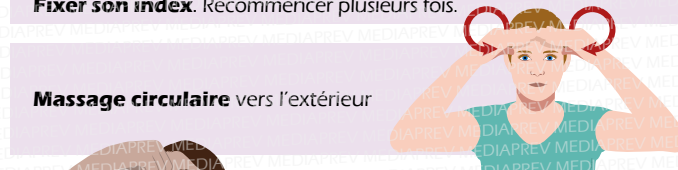


## 5. ÉVITER LA FATIGUE VISUELLE

**Cliner** régulièrement des yeux.



**Fixer son index.** Recommencer plusieurs fois.



**Massage circulaire** vers l'extérieur



**Mouvement vertical** en appuyant légèrement (60 fois)



## 6. LUTTER CONTRE LES MAUVAISES POSTURES

Régulièrement, pendant quelques secondes, penser à :

**Creuser le dos sans cambrer**



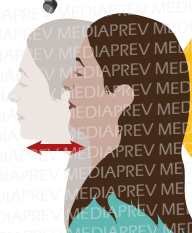
**S'étirer en arrière**



**Se redresser en imaginant que l'on tire sur un fil fixé au sommet de sa tête**



**Avancer puis reculer la tête**



## TRAVAIL SUR ÉCRAN



**SdB FORMATION**

Tél. 01 84 18 23 57

E-mail [sdebiasio@sdbformation.fr](mailto:sdebiasio@sdbformation.fr)

[www.sdbformation.fr](http://www.sdbformation.fr)

Le travail sur écran peut engendrer des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS).

**Adoptez dès maintenant les bonnes habitudes !**



En vertu de l'article L335-2, toute utilisation frauduleuse et tout détournement frauduleux seront systématiquement poursuivis, qu'ils soient privés, publics ou organismes publics. Reproduction interdite.

Travail sur écran

Pause

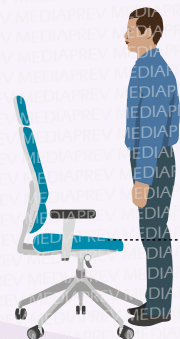
Autre activité

Pause  
repas

Pause

Autre activité

## 1. COMMENT RÉGLER SA CHAISE DE BUREAU ?



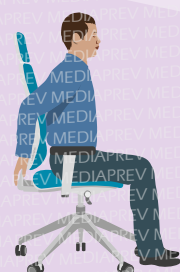
1

Situer le point le plus élevé de l'assise **juste en dessous des genoux**.



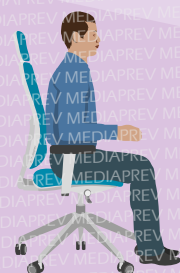
2

S'asseoir sur la chaise, les  **pieds à plat sur le sol**.  
Garder 2 pouces entre le devant de la chaise et la partie inférieure des jambes.



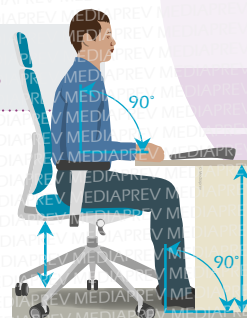
3

Régler l'**inclinaison avant et arrière** et la hauteur du **dossier** pour que celui-ci supporte confortablement le creux du dos.



4

Régler les **appui-coudes** de sorte que vos bras soient pliés en angle droit.



Ajustement d'un plan de travail **réglable en hauteur**

Régler la hauteur du siège.

Régler la hauteur du plan de travail en prenant le coude comme référence.

Dos **correctement** plaqué au dossier

Réglez correctement votre chauffage, de 20 à 24°C

Privilégiez les lampes de bureau plutôt que les lumières au plafond. Réglez la luminosité et le contraste de l'écran selon la lumière ambiante

Placez votre téléphone ou tout autre accessoire fréquemment utilisé dans un endroit facile d'accès

Adoptez une plante verte ! Et maintenez ainsi un taux d'humidité idéal dans la pièce (de 40 à 60%)

Placez votre écran **perpendiculaire** à la fenêtre pour éviter reflets et éblouissements à une distance d'1,5m

Évitez de placer la souris trop loin du clavier

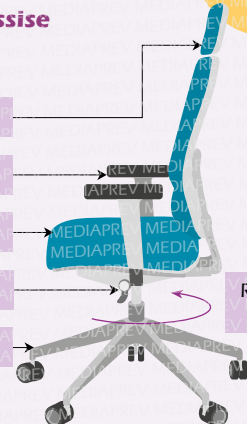
Cuisses **horizontales**

Ne posez pas vos poignets lors de la saisie au clavier afin d'éviter une courbure douloureuse des poignets et des doigts

Pieds au sol ou sur un repose-pied

Préférer un fauteuil dont le **dossier et l'assise** sont réglables

Appui tête  
Appui coudes  
Assise confortable  
Fauteuil réglable  
Pied à 5 branches



Rotation à 360°

Privilégier un affichage **sur fond clair**

Moins fatiguant pour la vue qu'un affichage sur fond sombre

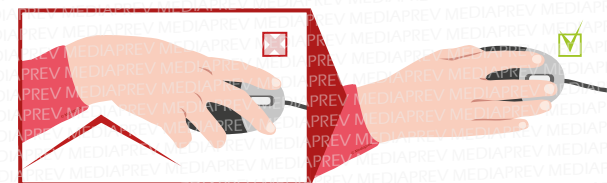
Reflets peu visibles

Couleur de fond identique à celle des documents papier.

## 2. COMMENT UTILISER SA SOURIS ?

Éviter les courbures du poignet

Proche du centre du corps  
Dans le creux de la main  
À bonne hauteur



Ne pas poser le poignet sur le rebord de la table, utiliser plutôt un **repose poignet** !



## 3. LE CHOIX DES ÉQUIPEMENTS DE TRAVAIL

Pour réduire les risques liés au travail sur écran, il ne faut pas négliger le choix des équipements de travail (souris, clavier, chaise de bureau...).

Clavier **standard**



Clavier **raccourci** qui permet de rapprocher la souris du centre du corps



Clavier **ergonomique**

