TRAVAIL SUR ÉCRAN

By Mediaprev

OBJECTIFS DE LA FORMATION

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Cerner les conséquences potentielles liées à l'utilisation d'écrans de visualisation.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Cerner les conséquences potentielles liées à l'utilisation d'écrans de visualisation.

- Procéder à l'aménagement dimensionnel (rangement, réglage équipements...) de son poste de travail.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Cerner les conséquences potentielles liées à l'utilisation d'écrans de visualisation.

- Procéder à l'aménagement dimensionnel (rangement, réglage équipements...) de son poste de travail.

- Proposer des mesures de prévention en vue de réduire les contraintes liées à l'utilisation d'écrans de visualisation.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

PROGRAMME

1. Les facteurs de risques
2. La démarche de prévention
3. Les conséquences du travail sur écran et enjeux
4. L'anatomie de l'appareil locomoteur
5. Les différentes atteintes
6. Les bons gestes à adopter
7. Les équipements du poste de travail

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LES FACTEURS DE RISQUES

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

OBJECTIFS

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

OBJECTIFS

Identifier les différents facteurs de risques biomécaniques, psychosociaux et liés à l'environnement.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

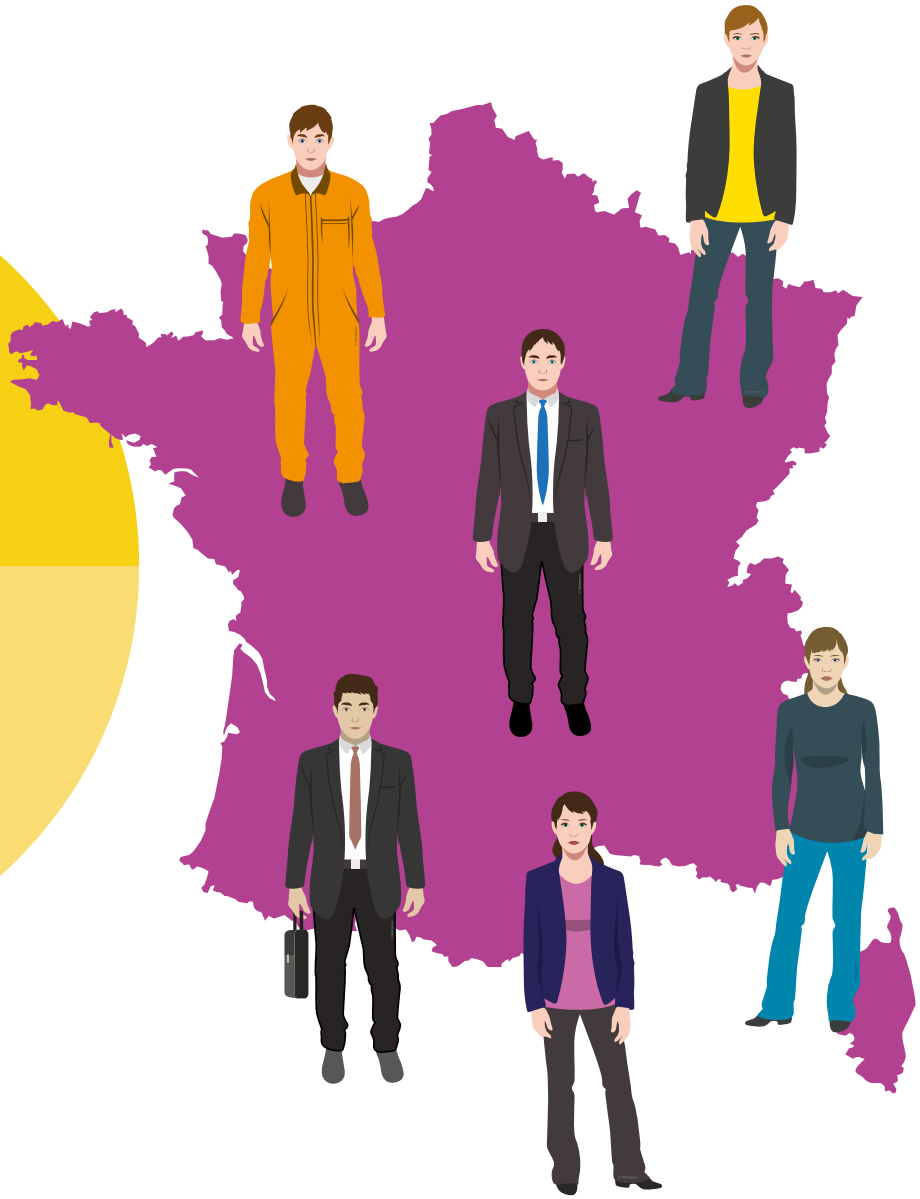
ÉPISODE DE LOMBALGIE

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

ÉPISODE DE LOMBALGIE

70 %

Des personnes en âge de travailler



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Troubles musculo-squelettiques

(TMS)

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Troubles musculo-squelettiques

(TMS)

L'une des premières maladies **à caractère professionnel**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Troubles musculo-squelettiques
(TMS)

L'une des premières maladies **à caractère professionnel**

Syndrome du **canal carpien**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Troubles musculo-squelettiques
(TMS)

L'une des premières maladies **à caractère professionnel**

Syndrome du **canal carpien**

Affection **péri-articulaire** ...

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Travail sur **écran**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Travail sur **écran**

Activité durant laquelle des travailleurs **utilisent**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Travail sur **écran**

Activité durant laquelle des travailleurs **utilisent**

De façon
habituelle

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Travail sur **écran**

Activité durant laquelle des travailleurs **utilisent**

De façon **habituelle**

Pendant une partie **non négligeable** du temps

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Travail sur **écran**

Activité durant laquelle des travailleurs **utilisent**

De façon **habituelle**

Pendant une partie **non négligeable** du temps

Des équipements à **écran de visualisation**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Le travail sur écran nécessite notamment le **maintien d'une posture prolongée**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES CONSÉQUENCES PHYSIQUE LIÉES AU TRAVAIL SUR ÉCRAN DE VISUALISATION ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES CONSÉQUENCES PHYSIQUE LIÉES AU TRAVAIL SUR ÉCRAN DE VISUALISATION ?

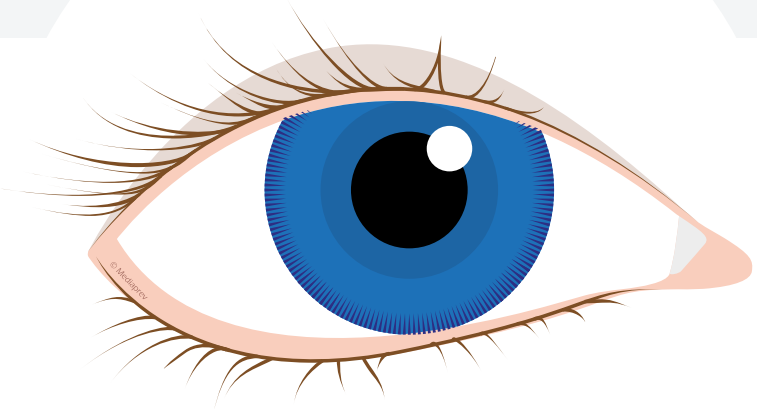
Douleurs lombaires, cervicales

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES CONSÉQUENCES PHYSIQUE LIÉES AU TRAVAIL SUR ÉCRAN DE VISUALISATION ?

Douleurs lombaires, cervicales

Fatigue visuelle (œil sec…)



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES CONSÉQUENCES PHYSIQUE LIÉES AU TRAVAIL SUR ÉCRAN DE VISUALISATION ?

Douleurs lombaires, cervicales

Fatigue visuelle (œil sec...)

Maux de tête

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES CONSÉQUENCES PHYSIQUE LIÉES AU TRAVAIL SUR ÉCRAN DE VISUALISATION ?

Douleurs lombaires, cervicales

Fatigue visuelle (œil sec...)

Maux de tête

Atteintes tendineuses à l'épaule

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES CONSÉQUENCES PHYSIQUE LIÉES AU TRAVAIL SUR ÉCRAN DE VISUALISATION ?

Douleurs lombaires, cervicales

Fatigue visuelle (œil sec...)

Maux de tête

Atteintes tendineuses à l'épaule

Douleurs au poignet (syndrome canal carpien)

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES CONSÉQUENCES PHYSIQUE LIÉES AU TRAVAIL SUR ÉCRAN DE VISUALISATION ?

Douleurs lombaires, cervicales

Fatigue visuelle (œil sec...)

Maux de tête

Atteintes tendineuses à l'épaule

Douleurs au poignet (syndrome canal carpien)

Stress

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)

Pathologies multifactorielles
à composante professionnelle

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)

Pathologies multifactorielles
à composante professionnelle

Douleur

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)

Pathologies multifactorielles
à composante professionnelle

Douleur

Maladresse

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)

Pathologies multifactorielles
à composante professionnelle

Douleur

Maladresse

Raideur

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)

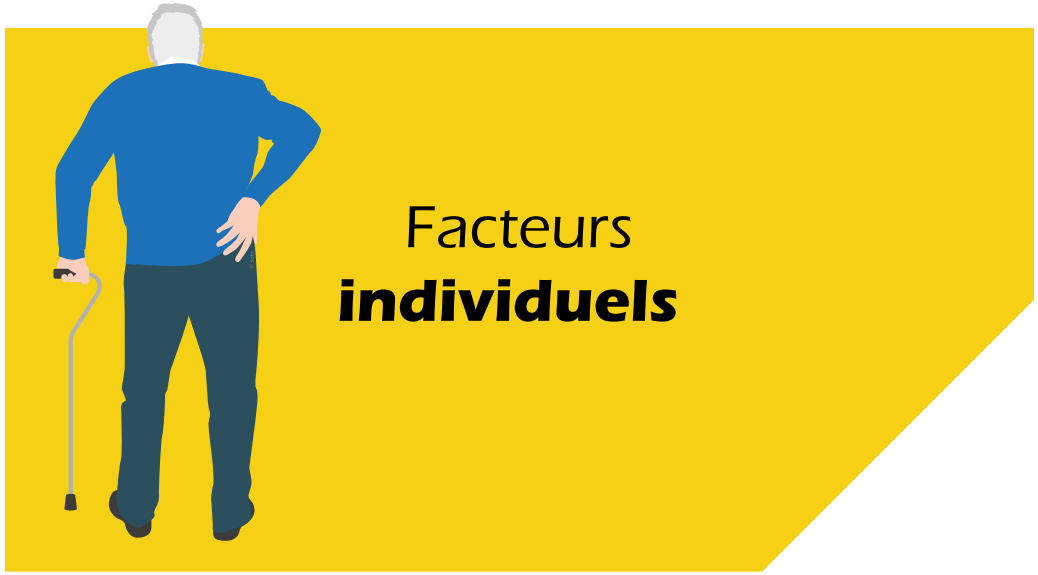
Pathologies multifactorielles
à composante professionnelle

- Douleur
- Maladresse
- Raideur
- Perte de force

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?



Facteurs
individuels

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

Facteurs
individuels

Facteurs
psychosociaux

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

Facteurs
individuels

Facteurs
psychosociaux

Facteurs
biomécaniques

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

Facteurs
individuels

Facteurs
psychosociaux

Facteurs
biomécaniques

Facteurs
environnementaux

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

Facteurs **individuels**

Facteurs **psychosociaux**

TMS

Facteurs **biomécaniques**

Facteurs **environnementaux**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

Facteurs biomécaniques

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

Facteurs biomécaniques

Efforts excessifs

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

Facteurs biomécaniques

Efforts excessifs

Répétitivité des gestes

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

Facteurs biomécaniques

Efforts excessifs

Répétitivité des gestes

Amplitudes articulaires

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

Facteurs biomécaniques

Efforts excessifs

Répétitivité des gestes

Amplitudes articulaires

Travail statique maintenu...

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

Facteurs environnementaux

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

Facteurs environnementaux

Température
(froid/chaud)

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

Facteurs environnementaux

Température
(froid/chaud)

Vibrations

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

Facteurs environnementaux

Température
(froid/chaud)

Vibrations

Éclairage

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

Facteurs psychosociaux

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

Facteurs psychosociaux

État de **stress**
(augmentation du tonus musculaire et donc des contraintes, secrétion d'hormones favorisant les TMS...)

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

Facteurs psychosociaux

État de **stress**
(augmentation du tonus musculaire et donc des contraintes, secrétion d'hormones favorisant les TMS...)

Violence interne
(harcèlement...)

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

Facteurs psychosociaux

État de **stress**
(augmentation du tonus musculaire et donc des contraintes, secrétion d'hormones favorisant les TMS...)

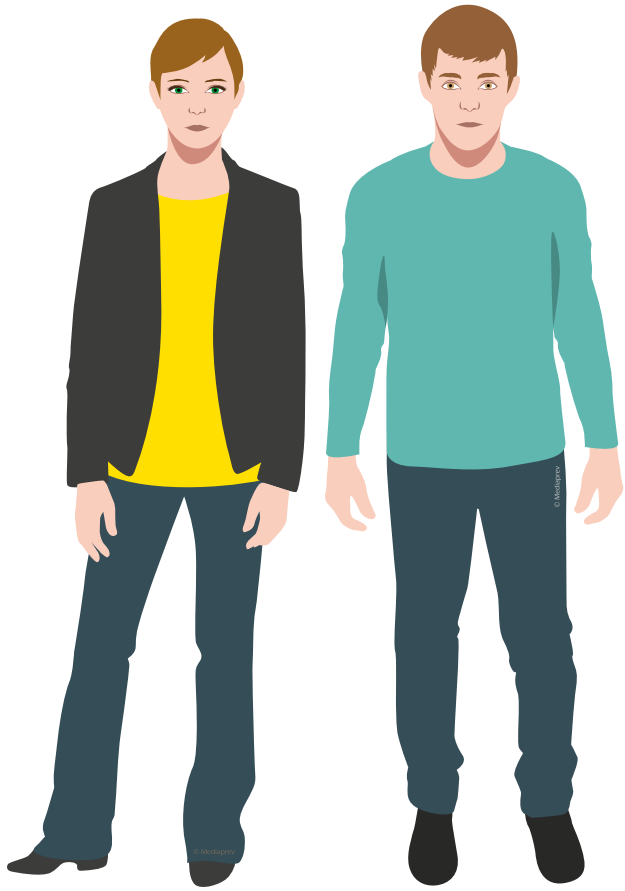
Violence interne
(harcèlement...)

Violence externe
(agression verbale, physique...)

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

Caractéristiques individuelles



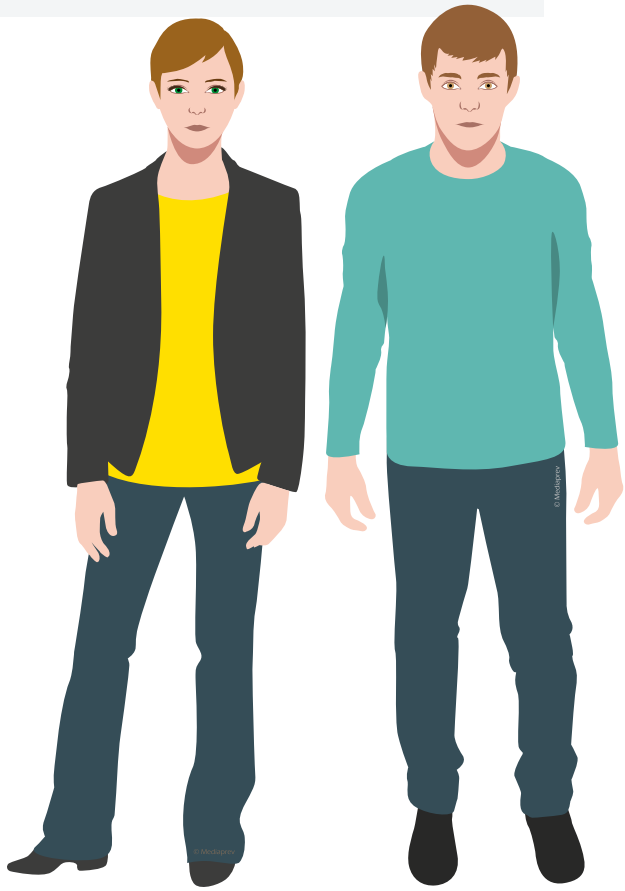
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

Caractéristiques individuelles

Antécédents **médicaux**
(fracture du poignet, diabète...)



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

Caractéristiques individuelles

Antécédents **médicaux**
(fracture du poignet, diabète...)

Variabilités **interindividuelles**
(stratégie gestuelle...)

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

Caractéristiques individuelles

Antécédents **médicaux**
(fracture du poignet, diabète...)

Variabilités **interindividuelles**
(stratégie gestuelle...)

Genre (homme, femme...)

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

Caractéristiques individuelles

Antécédents **médicaux**
(fracture du poignet, diabète...)

Variabilités **interindividuelles**
(stratégie gestuelle...)

Genre (homme, femme...)

Âge...

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Les différentes positions que nous prenons au cours de la journée ont **une influence très importante** sur l'apparition des TMS.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Les différentes positions que nous prenons au cours de la journée ont **une influence très importante** sur l'apparition des TMS.

Par exemple, **la pression exercée sur la colonne vertébrale** sera plus ou moins forte.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Les différentes positions que nous prenons au cours de la journée ont **une influence très importante** sur l'apparition des TMS.

Par exemple, **la pression exercée sur la colonne vertébrale** sera plus ou moins forte.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Les différentes positions que nous prenons au cours de la journée ont **une influence très importante** sur l'apparition des TMS.

Par exemple, **la pression exercée sur la colonne vertébrale** sera plus ou moins forte.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Les différentes positions que nous prenons au cours de la journée ont **une influence très importante** sur l'apparition des TMS.

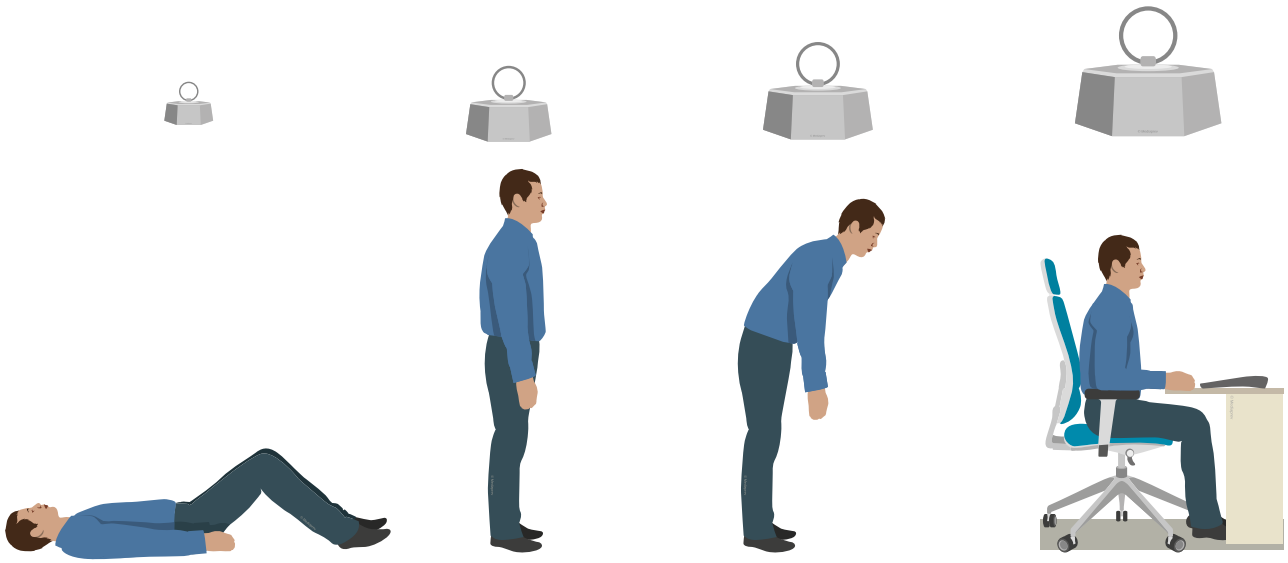
Par exemple, **la pression exercée sur la colonne vertébrale** sera plus ou moins forte.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Les différentes positions que nous prenons au cours de la journée ont **une influence très importante** sur l'apparition des TMS.

Par exemple, **la pression exercée sur la colonne vertébrale** sera plus ou moins forte.

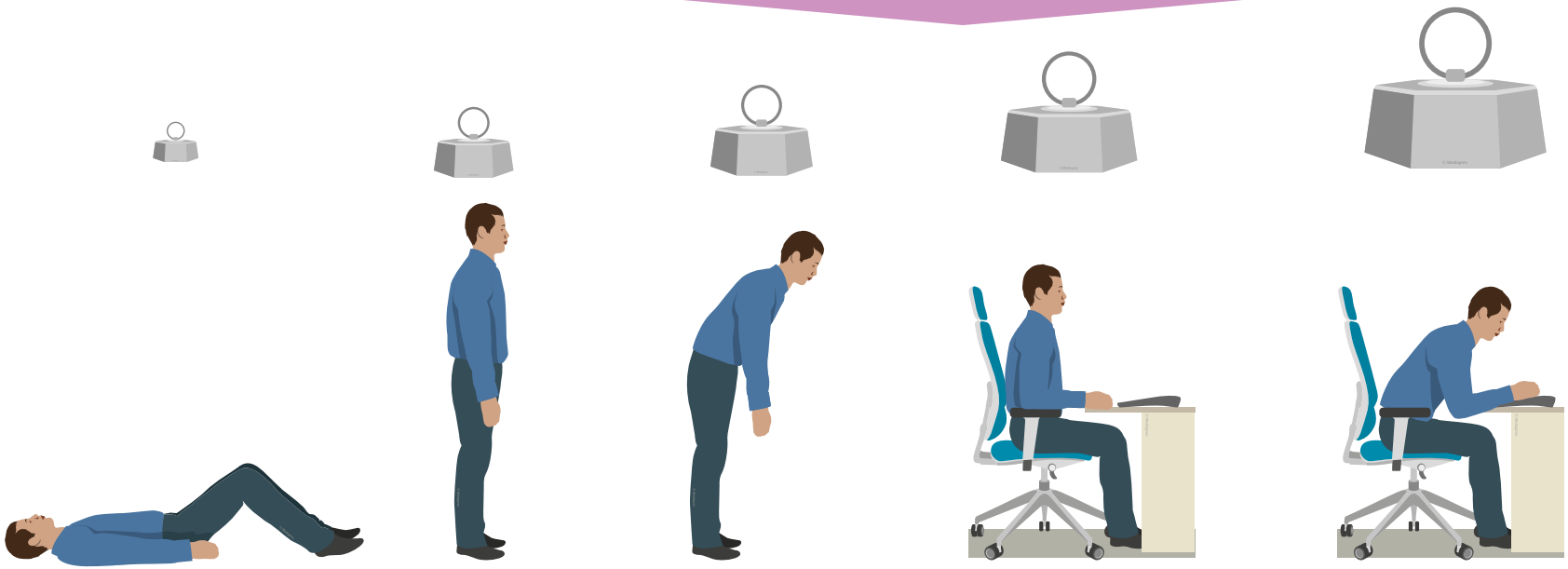


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Les différentes positions que nous prenons au cours de la journée ont **une influence très importante** sur l'apparition des TMS.

Par exemple, **la pression exercée sur la colonne vertébrale** sera plus ou moins forte.

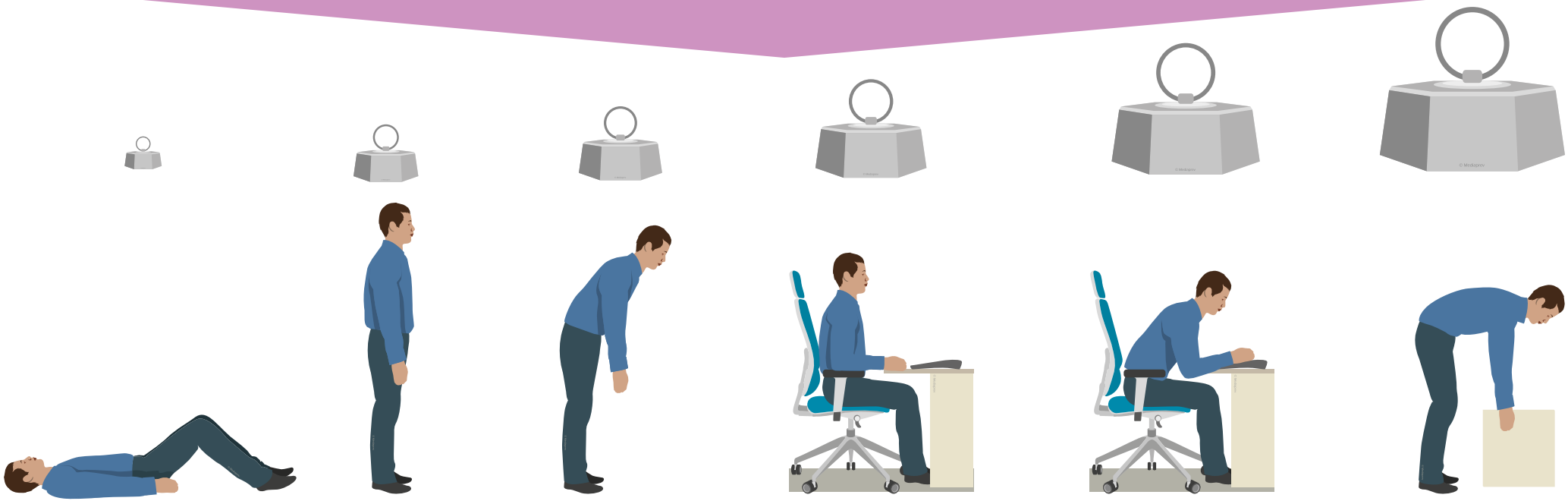


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Les différentes positions que nous prenons au cours de la journée ont **une influence très importante** sur l'apparition des TMS.

Par exemple, **la pression exercée sur la colonne vertébrale** sera plus ou moins forte.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LES AMPLITUDES ARTICULAIRES

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES AMPLITUDES ARTICULAIRES

Les articulations permettent une certaine **mobilité**.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES AMPLITUDES ARTICULAIRES

Les articulations permettent une certaine **mobilité**.

Celle-ci est cependant **limitée** dans l'espace.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

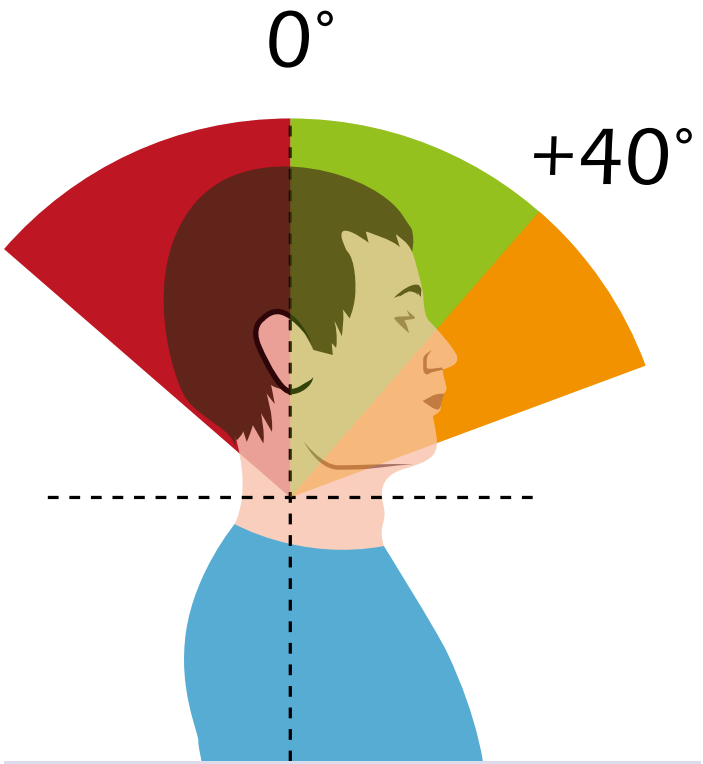
LES AMPLITUDES ARTICULAIRES

LE COU (PLAN SAGITTAL)

Zone de mobilité articulaire **confortable**

Zone de mobilité articulaire **astreignante**

Zone de mobilité articulaire **dangereuse**



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

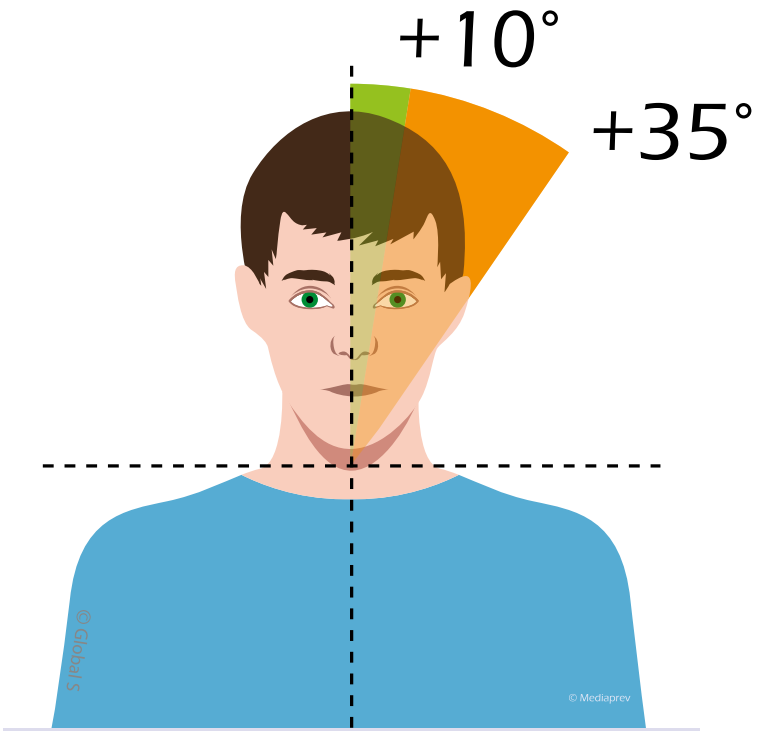
LES AMPLITUDES ARTICULAIRES

LE COU (PLAN FRONTAL)

Zone de mobilité articulaire **confortable**

Zone de mobilité articulaire **astreignante**

Zone de mobilité articulaire **dangereuse**



Flexion latérale

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

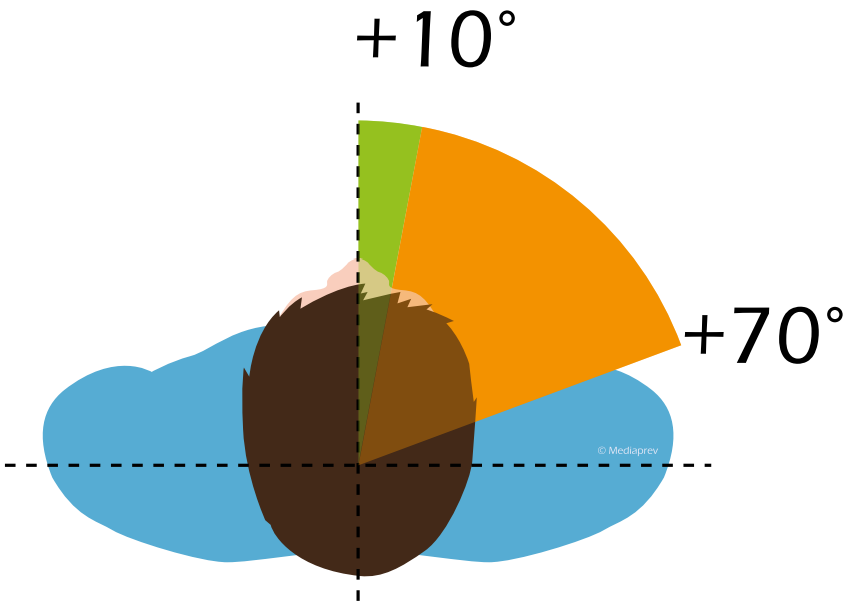
LES AMPLITUDES ARTICULAIRES

LE COU (PLAN TRANSVERSAL)

Zone de mobilité articulaire **confortable**

Zone de mobilité articulaire **astreignante**

Zone de mobilité articulaire **dangereuse**



Rotation

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

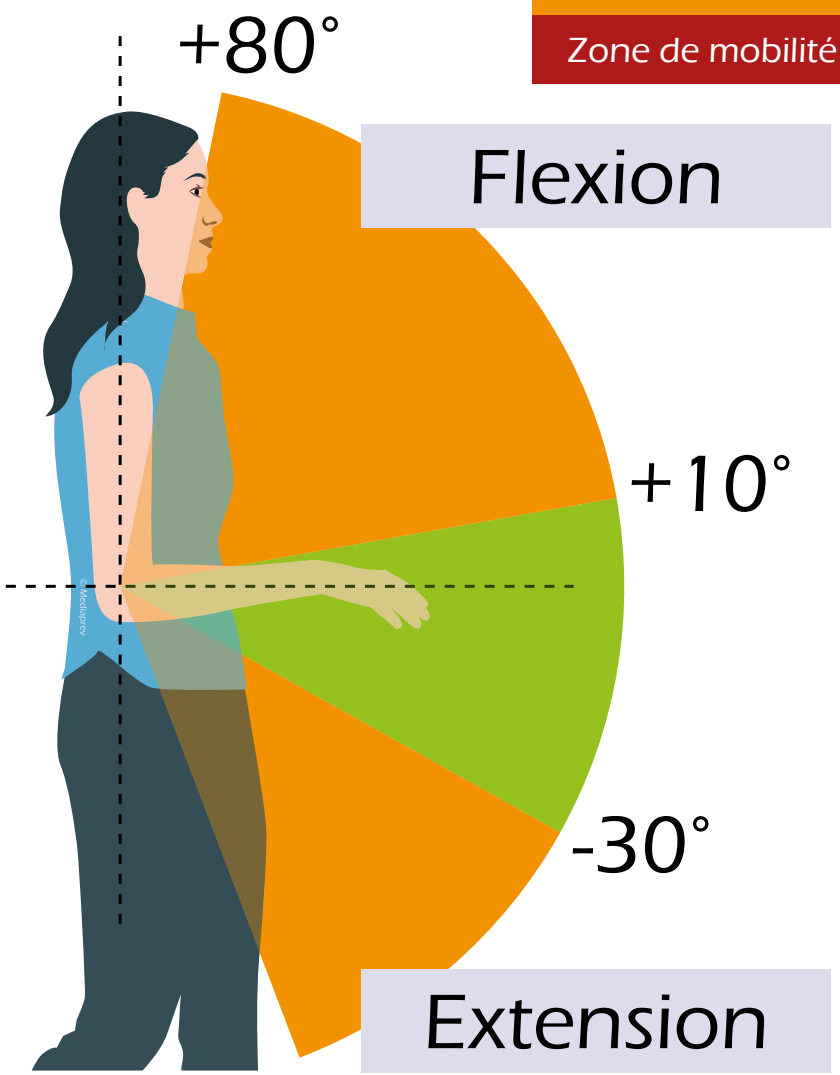
LES AMPLITUDES ARTICULAIRES

LE COUDE (PLAN SAGITTAL)

Zone de mobilité articulaire **confortable**

Zone de mobilité articulaire **astreignante**

Zone de mobilité articulaire **dangereuse**



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

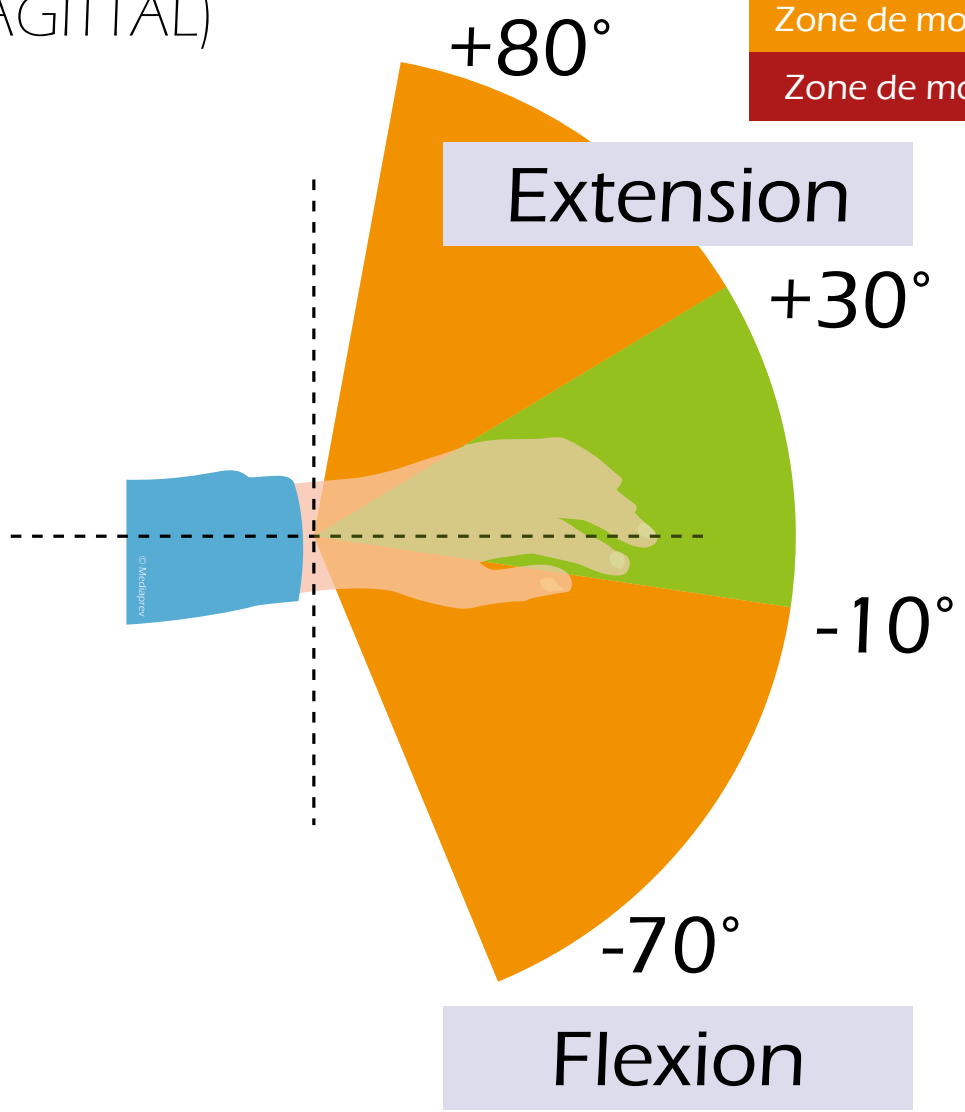
LES AMPLITUDES ARTICULAIRES

LE POIGNET (PLAN SAGITTAL)

Zone de mobilité articulaire **confortable**

Zone de mobilité articulaire **astreignante**

Zone de mobilité articulaire **dangereuse**



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

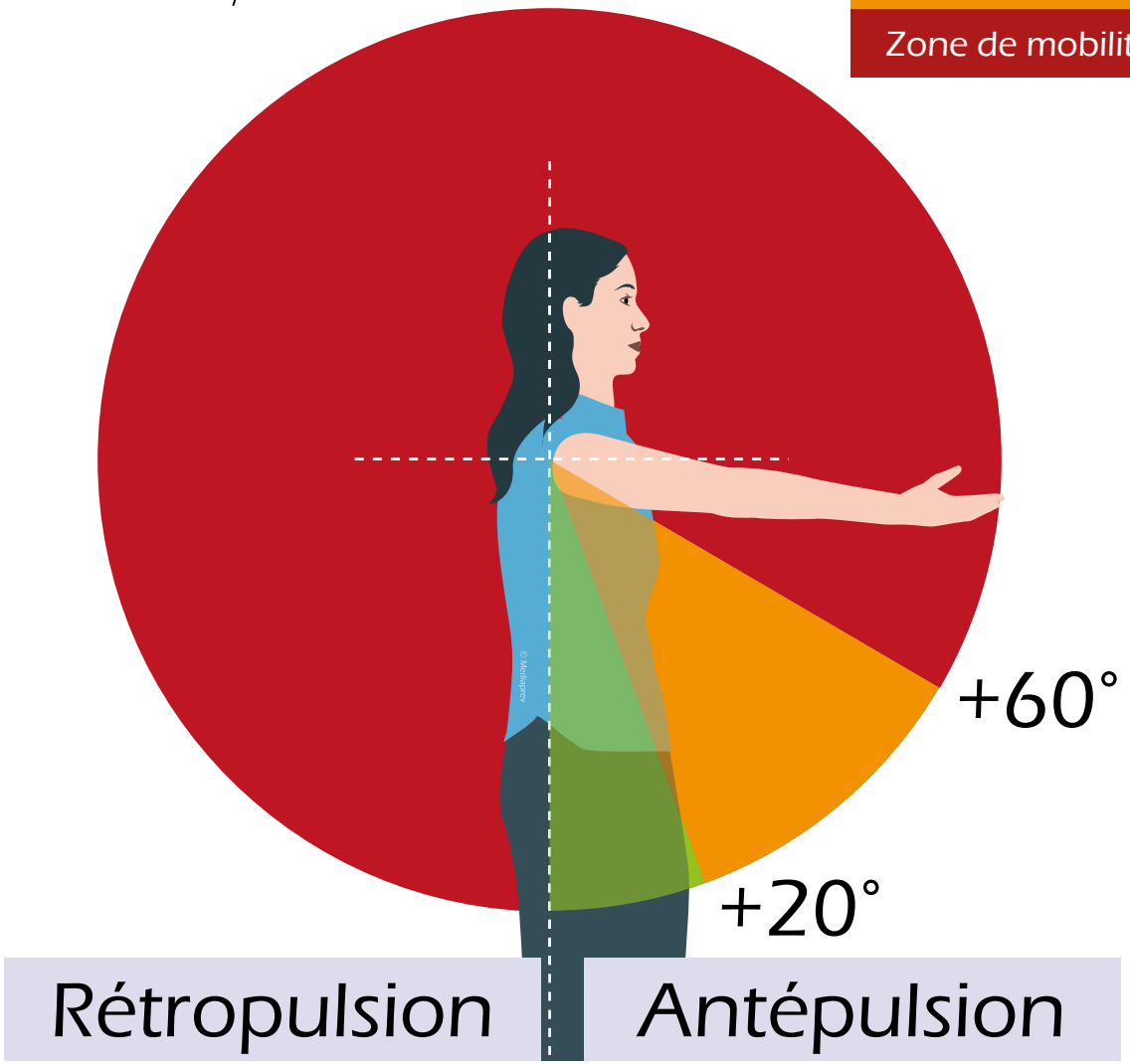
LES AMPLITUDES ARTICULAIRES

L'ÉPAULE (PLAN SAGITTAL)

Zone de mobilité articulaire **confortable**

Zone de mobilité articulaire **astreignante**

Zone de mobilité articulaire **dangereuse**



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

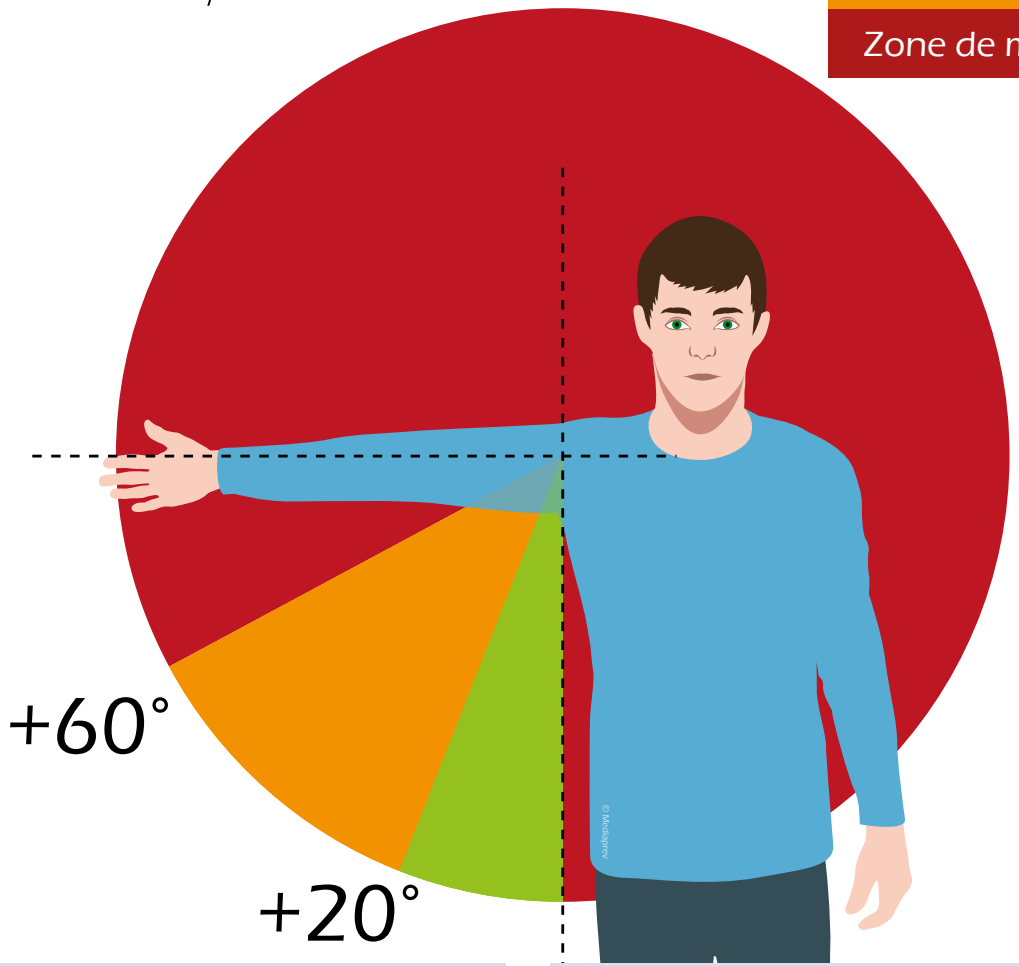
LES AMPLITUDES ARTICULAIRES

L'ÉPAULE (PLAN FRONTAL)

Zone de mobilité articulaire **confortable**

Zone de mobilité articulaire **astreignante**

Zone de mobilité articulaire **dangereuse**



Abduction

Adduction

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

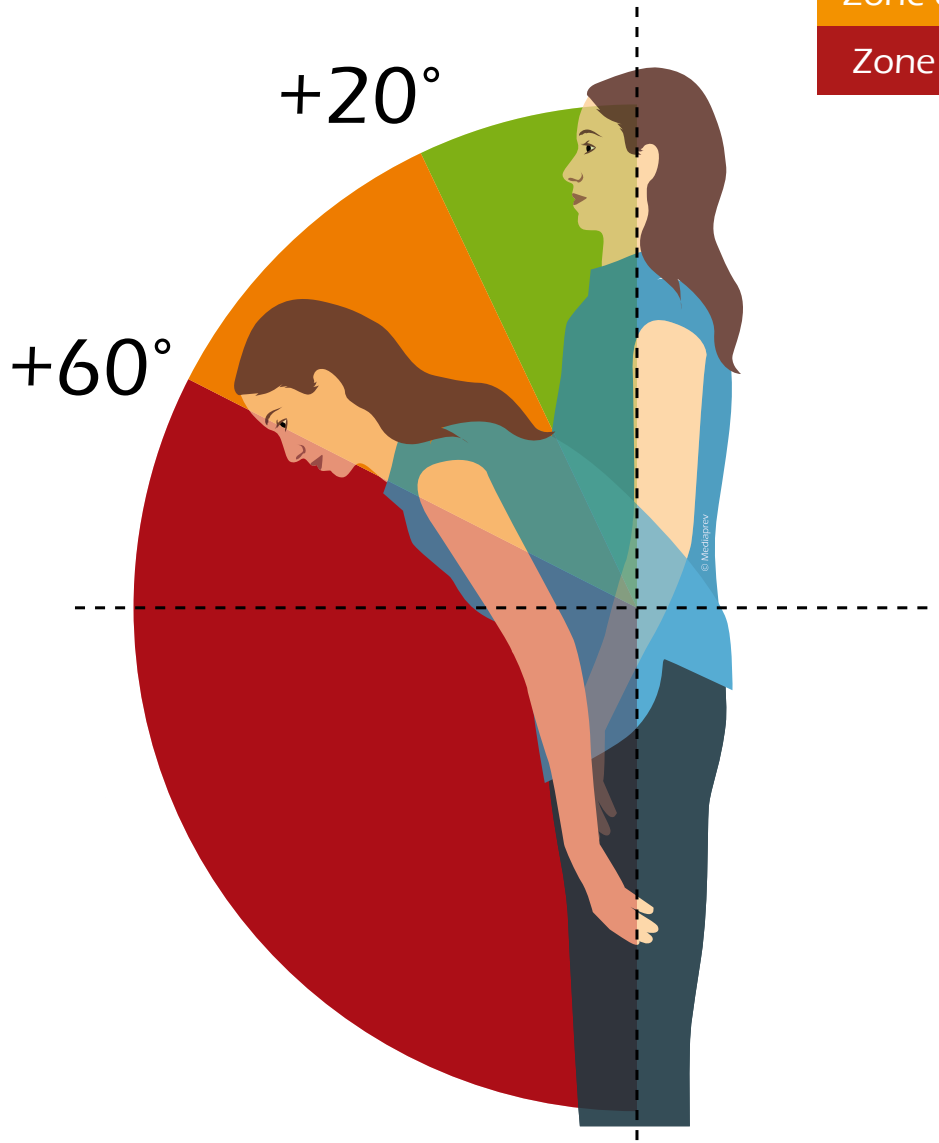
LES AMPLITUDES ARTICULAIRES

LE DOS

Zone de mobilité articulaire **confortable**

Zone de mobilité articulaire **astreignante**

Zone de mobilité articulaire **dangereuse**



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

EXERCICE PRATIQUE

Décrire Votre **activité** de travail.

Repérer Vos **situations** à risques.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LA DÉMARCHE DE PRÉVENTION

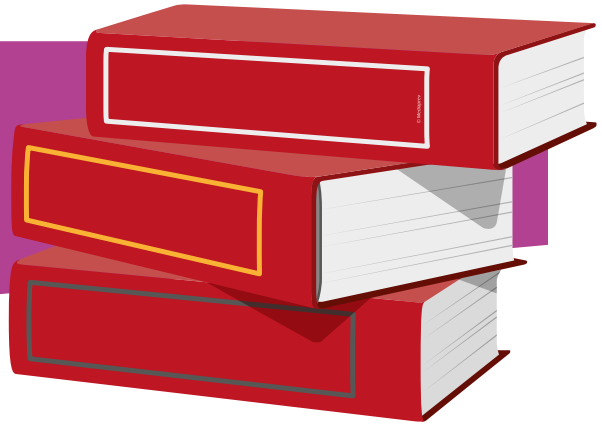
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

OBJECTIFS

Savoir identifier les risques liés au travail sur écran.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

Code du travail



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Code du travail

Fixe les **règles particulières**
de prévention des risques liés au travail sur écran

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Code du travail

Fixe les **règles particulières de prévention des risques** liés au travail sur écran

Organisation temporelle du travail

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Code du travail

Fixe les **règles particulières de prévention des risques** liés au travail sur écran

Organisation temporelle du travail

Suivi médical par le médecin du travail

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Code du travail

Fixe les **règles particulières de prévention des risques** liés au travail sur écran

Organisation temporelle du travail

Suivi médical par le médecin du travail

Conditions ambiantes

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Code du travail

Fixe les **règles particulières de prévention des risques** liés au travail sur écran

Organisation temporelle du travail

Suivi médical par le médecin du travail

Conditions ambiantes

Équipements ...

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Code du travail

Fixe les **règles particulières de prévention des risques** liés au travail sur écran

Organisation temporelle du travail

Suivi médical par le médecin du travail

Conditions ambiantes

Équipements ...

Information et formation des salariés par l'employeur

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

ORGANISATION TEMPORELLE DU TRAVAIL

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

ORGANISATION TEMPORELLE DU TRAVAIL

Interrompez régulièrement votre travail sur écran par des **pauses** ou des **changements d'activité** (tâches de bureau...)

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

ORGANISATION TEMPORELLE DU TRAVAIL

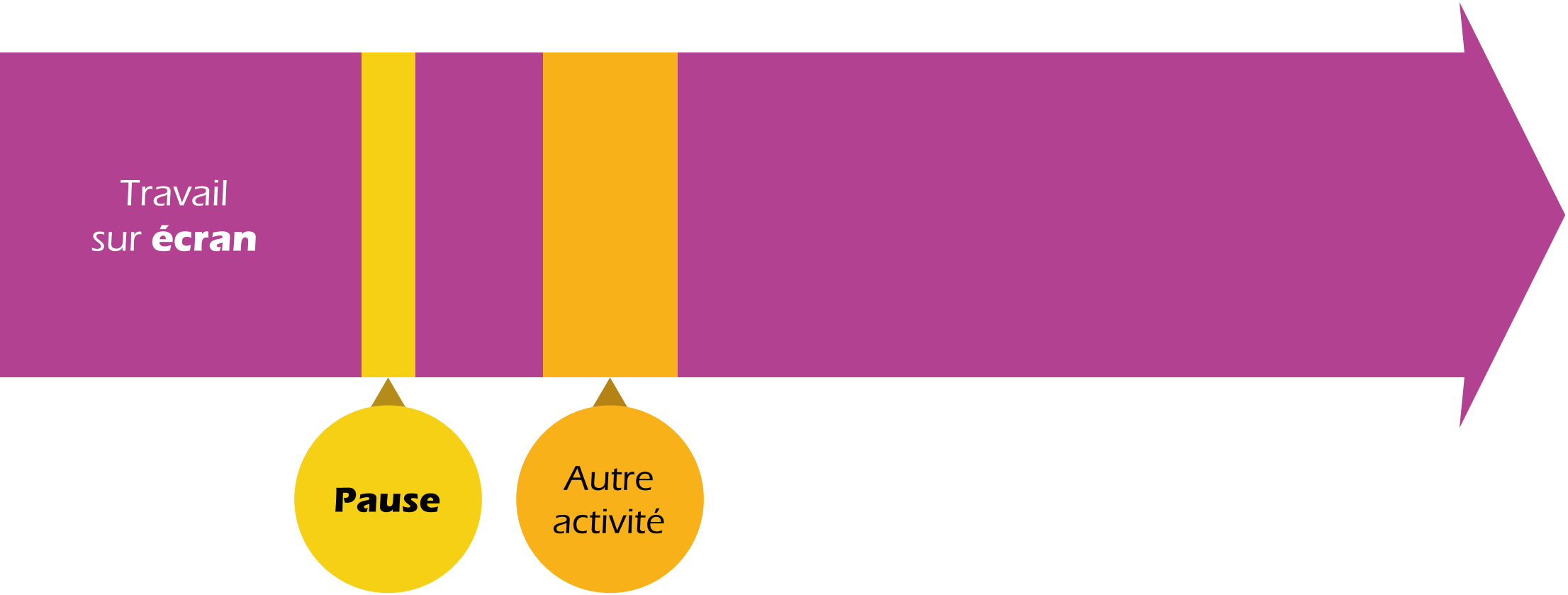
Travail
sur **écran**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

ORGANISATION TEMPORELLE DU TRAVAIL

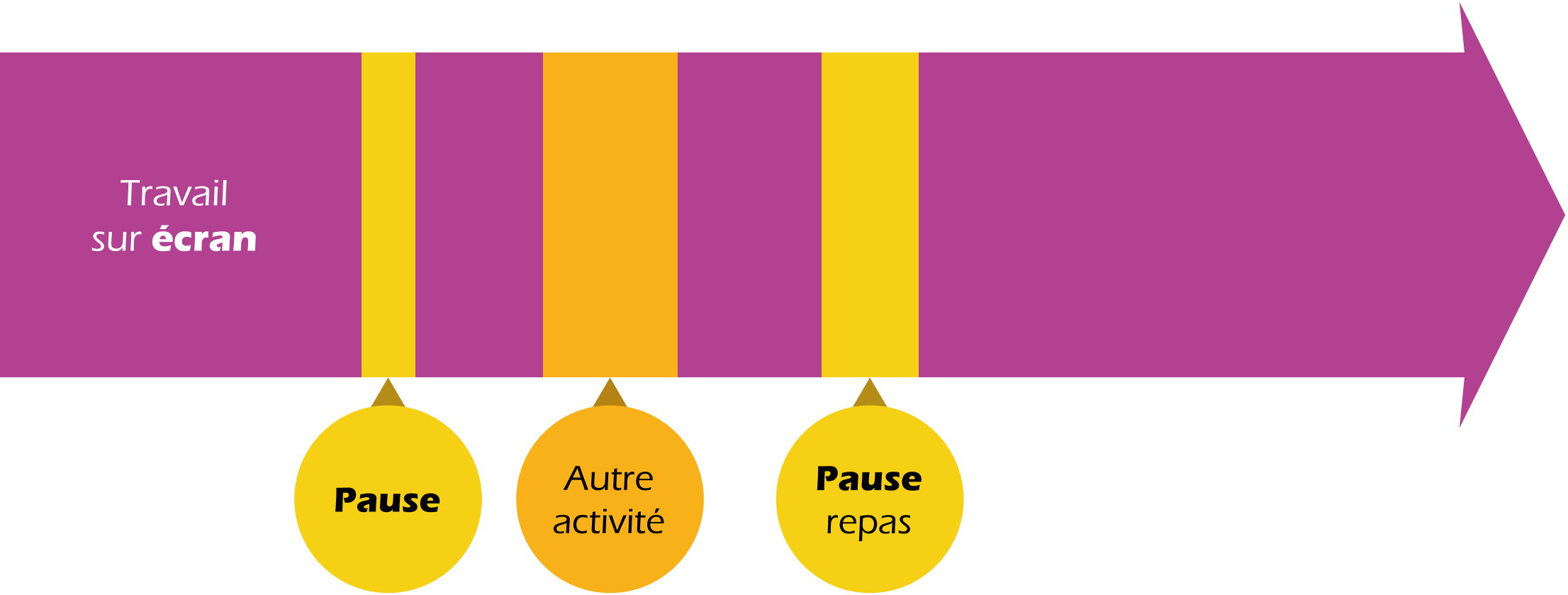
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

ORGANISATION TEMPORELLE DU TRAVAIL



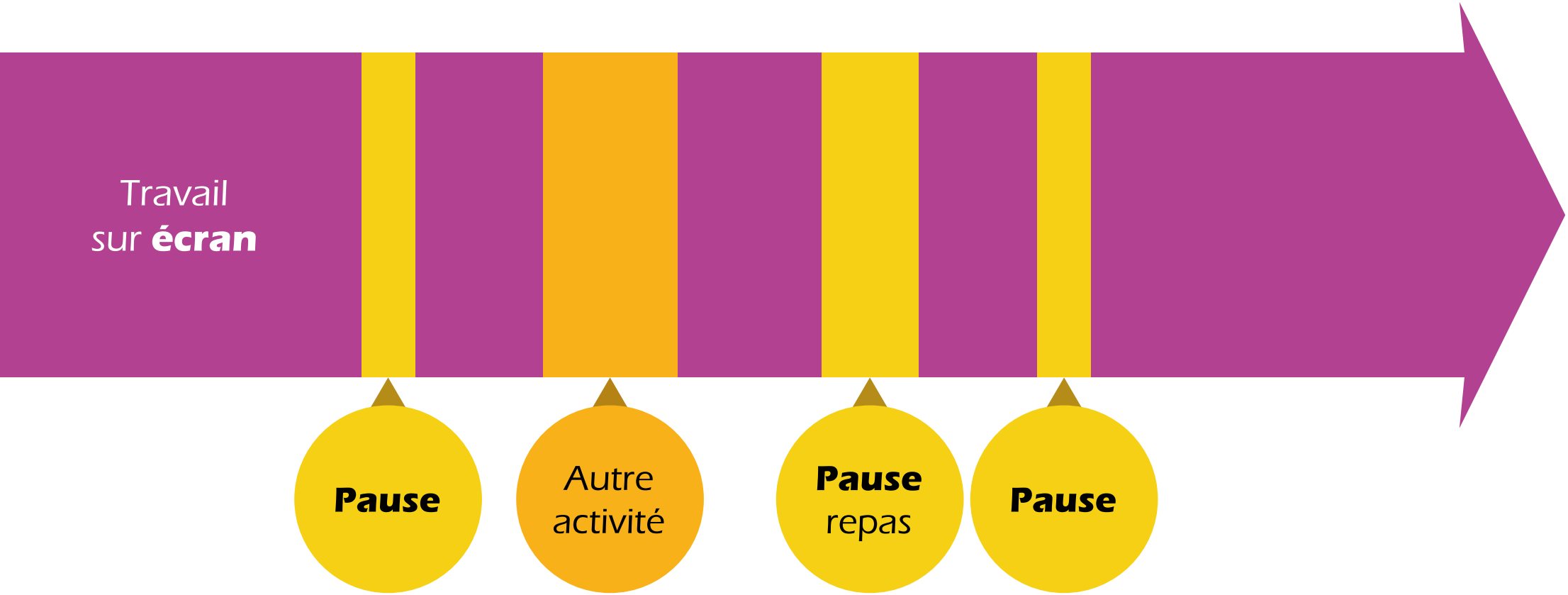
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

ORGANISATION TEMPORELLE DU TRAVAIL



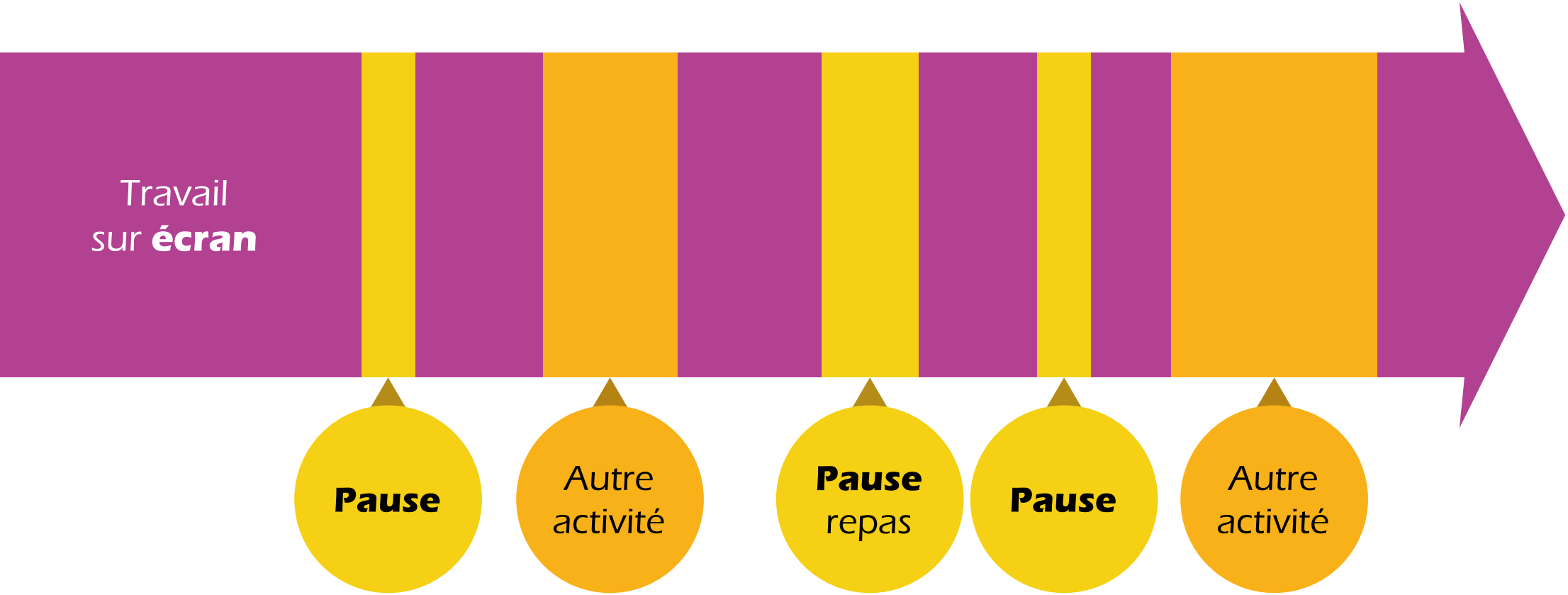
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

ORGANISATION TEMPORELLE DU TRAVAIL



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

ORGANISATION TEMPORELLE DU TRAVAIL



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

INFORMATION ET FORMATION DES SALARIÉS PAR L'EMPLOYEUR

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

INFORMATION ET FORMATION DES SALARIÉS PAR L'EMPLOYEUR

Avant la première affectation du travailleur à un travail sur écran

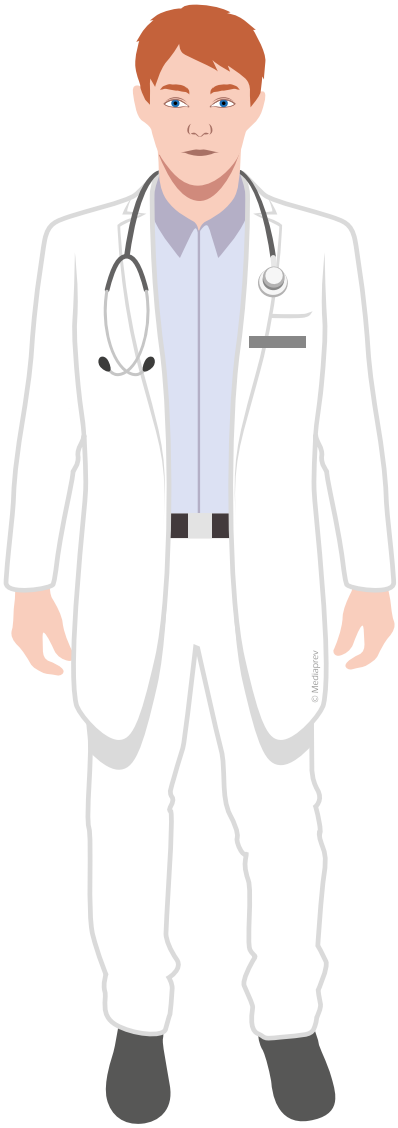
INFORMATION ET FORMATION DES SALARIÉS PAR L'EMPLOYEUR

Avant la première affectation du travailleur à un travail sur écran

Chaque fois que **l'organisation du poste de travail est modifiée** de manière substantielle

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

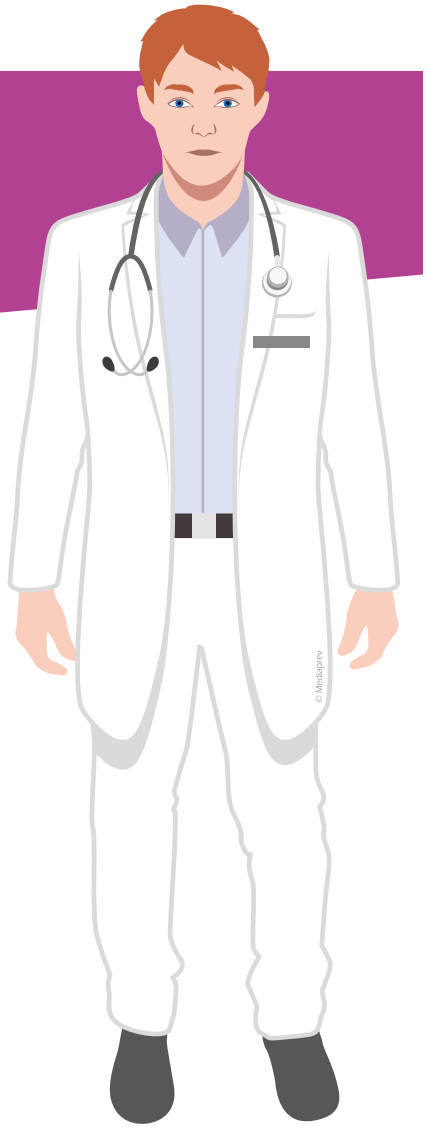
SUIVI MÉDICAL PAR LE MÉDECIN DU TRAVAIL



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

SUIVI MÉDICAL PAR LE MÉDECIN DU TRAVAIL

Examen des yeux et de la vue

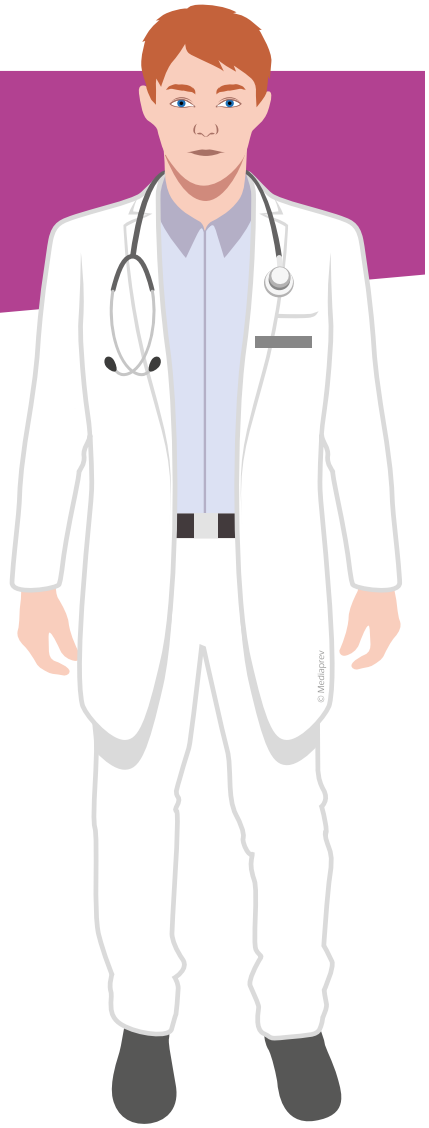


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

SUIVI MÉDICAL PAR LE MÉDECIN DU TRAVAIL

Examen des yeux et de la vue



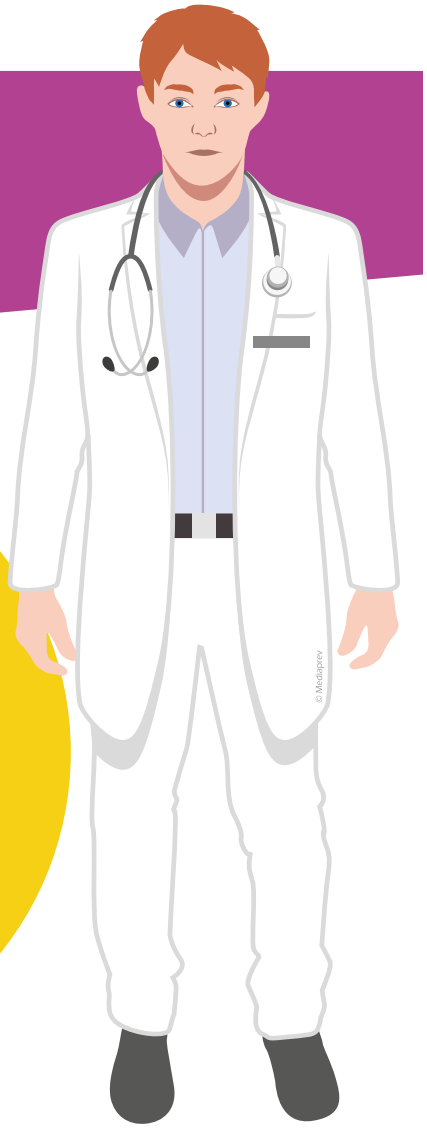
Avant l'affectation d'un salarié à des travaux sur écran

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

SUIVI MÉDICAL PAR LE MÉDECIN DU TRAVAIL

Examen des yeux et de la vue



Avant l'affectation d'un salarié à des travaux sur écran

De tout travailleur **se plaignant de troubles** pouvant être dû au travail sur écran

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

SUIVI MÉDICAL PAR LE MÉDECIN DU TRAVAIL

Cet examen
est **renouvelé** à
intervalles réguliers
et lors des visites
médicales périodiques

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

L'AMBIANCE SONORE

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

L'AMBIANCE SONORE

Les **unités centrales** des ordinateurs sont généralement bruyantes (bruit provoqué par les ventilateurs).

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

L'AMBIANCE SONORE

On peut réduire le niveau sonore en :

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

L'AMBIANCE SONORE

On peut réduire le niveau sonore en :

Utilisant des ventilateurs **plus silencieux**.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

L'AMBIANCE SONORE

On peut réduire le niveau sonore en :

Utilisant des ventilateurs **plus silencieux**.

Utilisant des composants produisant **moins de chaleur**.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

L'AMBIANCE SONORE

On peut réduire le niveau sonore en :

Utilisant des ventilateurs **plus silencieux**.

Utilisant des composants produisant **moins de chaleur**.

Installant des systèmes de refroidissement **sans ventilateur**.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

L'AMBIANCE SONORE

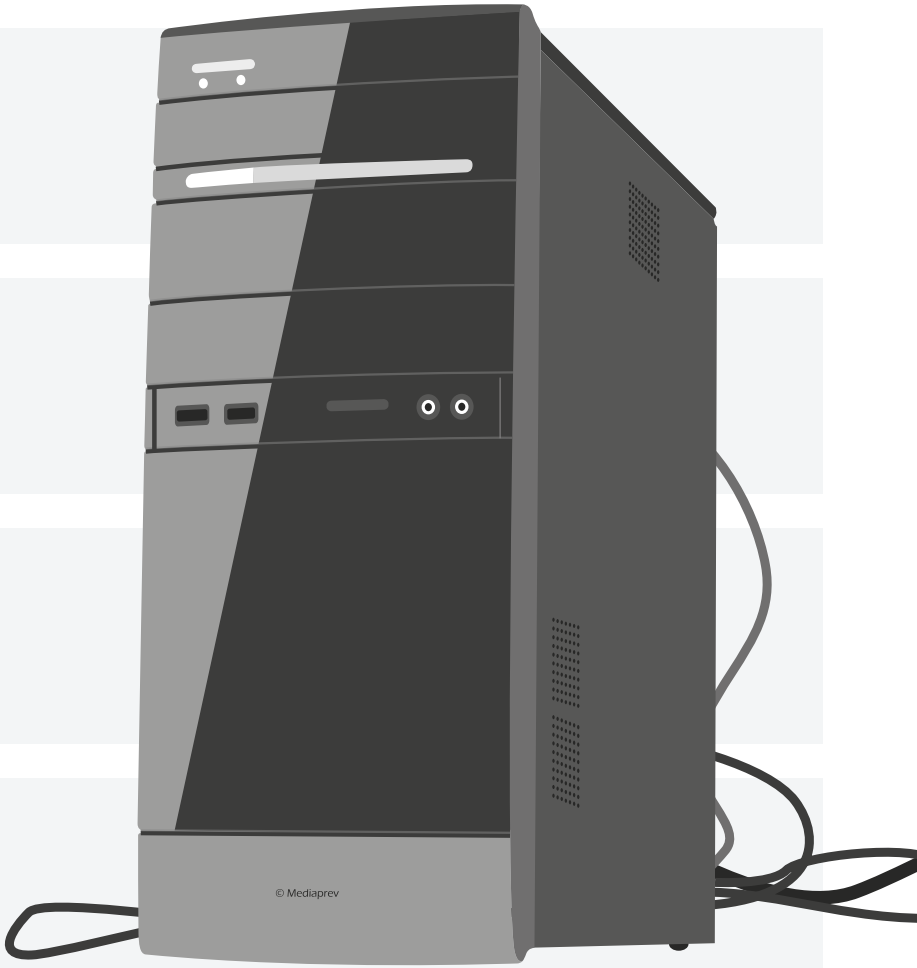
On peut réduire le niveau sonore en :

Utilisant des ventilateurs **plus silencieux**.

Utilisant des composants produisant **moins de chaleur**.

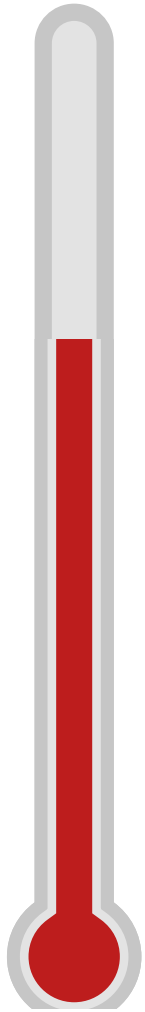
Installant des systèmes de refroidissement **sans ventilateur**.

Installant de préférence les unités centrales **près du sol**.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

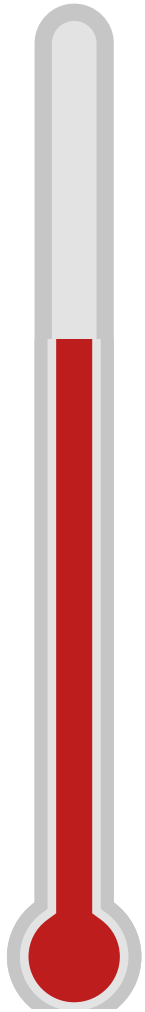
L'AMBIANCE THERMIQUE



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

L'AMBIANCE THERMIQUE

Régler correctement son chauffage dans une pièce permet de gagner en confort de travail.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

L'AMBIANCE THERMIQUE

Exemples

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

L'AMBIANCE THERMIQUE

Exemples

Dans une pièce froide, les muscles du corps ont tendance à **se contracter**.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

L'AMBIANCE THERMIQUE

Exemples

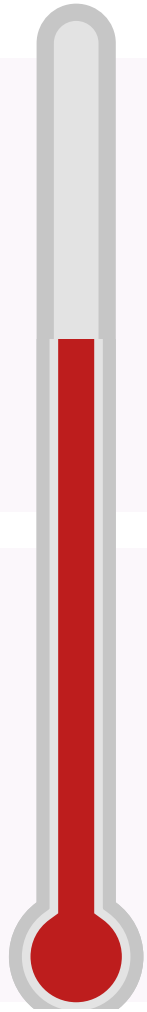
Dans une pièce froide, les muscles du corps ont tendance à **se contracter**.

Les écrans cathodiques dégageant une grande quantité de chaleur, privilégier autant que possible **les écrans LCD**.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

L'AMBIANCE THERMIQUE

Valeurs idéales

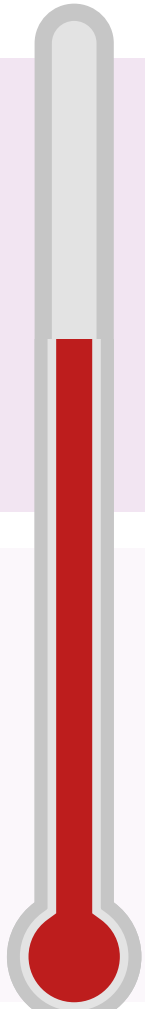


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

L'AMBIANCE THERMIQUE

Valeurs idéales

Température	20 à 24 °C

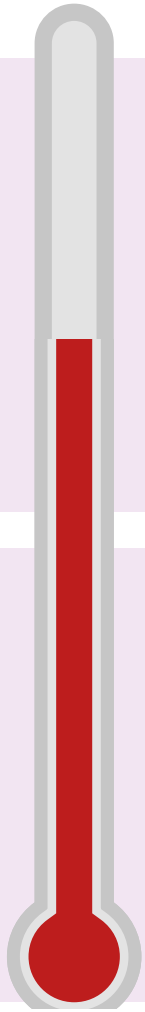


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

L'AMBIANCE THERMIQUE

Valeurs idéales

Température	20 à 24 °C
Humidité	40 à 60 %



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

L'AMBIANCE THERMIQUE

Aménager
son bureau avec
des **plantes** vertes
permet de maintenir
un taux d'humidité
adapté.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

L'AMBIANCE LUMINEUSE

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

L'AMBIANCE LUMINEUSE

Les **éblouissements** et les reflets augmentent considérablement la fatigue visuelle.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

L'AMBIANCE LUMINEUSE

Les **éblouissements** et les reflets augmentent considérablement la fatigue visuelle.

Afin de les éviter, placez les écrans **perpendiculairement** aux fenêtres *(si possible)*.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

L'AMBIANCE LUMINEUSE

Éteindre ou réduire l'intensité des lumières du plafond (privilégier les lampes de bureau).

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

L'AMBIANCE LUMINEUSE

Éteindre ou réduire l'intensité des lumières du plafond (privilégier les lampes de bureau).

Placer un **filtre antireflet** sur votre moniteur.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

L'AMBIANCE LUMINEUSE

Éteindre ou réduire l'intensité des lumières du plafond (privilégier les lampes de bureau).

Placer un **filtre antireflet** sur votre moniteur.

Retirer les sources de lumière intense de votre champ de vision.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

L'AMBIANCE LUMINEUSE

Éteindre ou réduire l'intensité des lumières du plafond (privilégier les lampes de bureau).

Placer un **filtre antireflet** sur votre moniteur.

Retirer les sources de lumière intense de votre champ de vision.

Utiliser une **lumière indirecte ou tamisée** permet d'éviter les reflets sur l'écran.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

L'AMBIANCE LUMINEUSE

Éclairement

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

L'AMBIANCE LUMINEUSE

Éclairement	Pour écran à **fond sombre**	200 - 300 Lux

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

L'AMBIANCE LUMINEUSE

Éclairement	Pour écran à **fond sombre**	200 - 300 Lux
	Pour écran à **fond clair**	300 - 500 Lux

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES CONSÉQUENCES DU TRAVAIL SUR ÉCRAN ET ENJEUX

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

OBJECTIFS

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

OBJECTIFS

Cerner les conséquences du travail sur écran et les enjeux de la prévention.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Douleur

Conséquences **humaines**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Douleur

Handicap

Conséquences **humaines**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Douleur

Handicap

Arrêt de travail

Conséquences **humaines**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Douleur

Usure mentale

Handicap

Arrêt de travail

Conséquences **humaines**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Douleur

Handicap

Arrêt de travail

Conséquences **humaines**

Usure mentale

Rééducation, réadaptation

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Douleur

Handicap

Arrêt de travail

Conséquences **humaines**

Usure mentale

Rééducation, réadaptation

Changement de poste

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Dégradation du climat social

Conséquences **sociales**

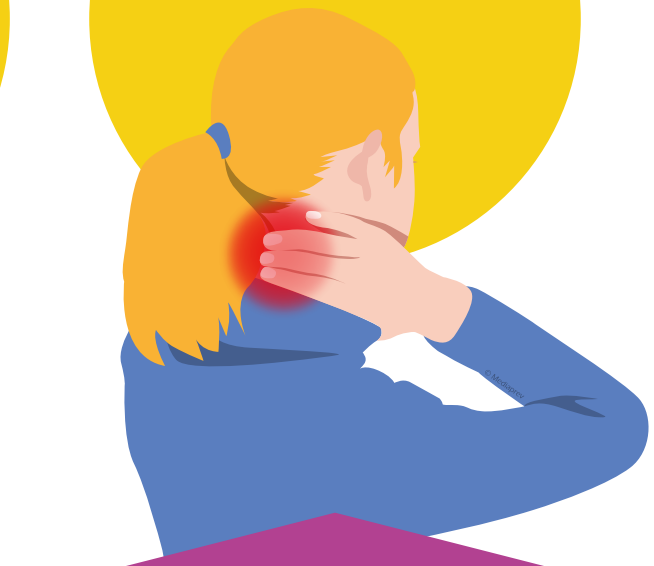
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Dégradation du climat social

Précarité



Conséquences **sociales**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

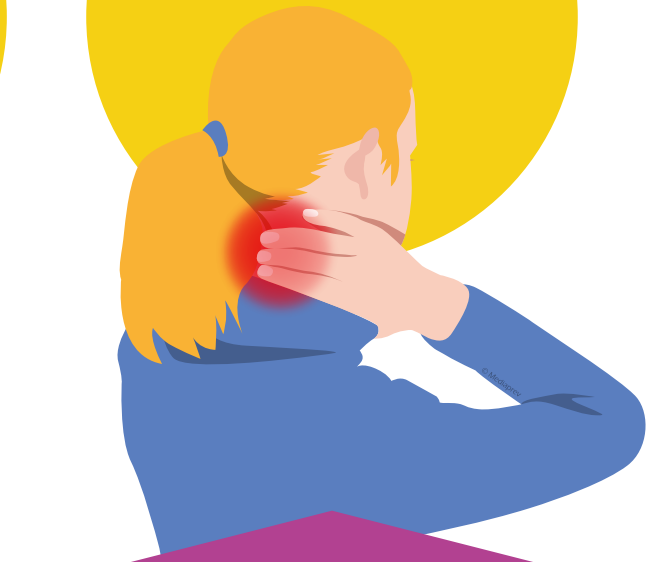
Sommaire

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Dégradation du climat social

Précarité

Perte d'emplois



Conséquences **sociales**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Coûts générés par l'accident ou la maladie

Conséquences **financières**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Coûts générés par l'accident ou la maladie

Perte de savoir faire

Conséquences **financières**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Coûts générés par l'accident ou la maladie

Absentéisme, turn-over

Perte de savoir faire

Conséquences **financières**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Coûts générés par l'accident ou la maladie

Absentéisme, turn-over

Conséquences **financières**

Perte de savoir faire

Perte de production, insatisfaction des clients ou usagers

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Amendes

Conséquences **juridiques**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Amendes

Peines de prison

Conséquences **juridiques**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

CONSÉQUENCES POUR **L'ACCIDENTÉ** ET **L'ÉTABLISSEMENT**

Conséquences **humaines**

Conséquences **financières**

Conséquences **sociales**

Conséquences **juridiques**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

EN FRANCE, LES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE REPRÉSENTENT (RÉGIME GÉNÉRAL) :

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

EN FRANCE, LES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE REPRÉSENTENT (RÉGIME GÉNÉRAL) :

88 %

des **maladies** professionnelles

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

EN FRANCE, LES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE REPRÉSENTENT (RÉGIME GÉNÉRAL) :

88 %

des **maladies** professionnelles

10,9 millions

de journées **d'arrêt de travail**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

EN FRANCE, LES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE REPRÉSENTENT (RÉGIME GÉNÉRAL) :

88 %

des **maladies** professionnelles

10,9 millions

de journées **d'arrêt de travail**

Un **coût** d'environ

1,4 milliards d'€

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

EN FRANCE, LES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE REPRÉSENTENT (RÉGIME GÉNÉRAL) :

88 %

des **maladies** professionnelles

10,9 millions

de journées **d'arrêt de travail**

Un **coût** d'environ

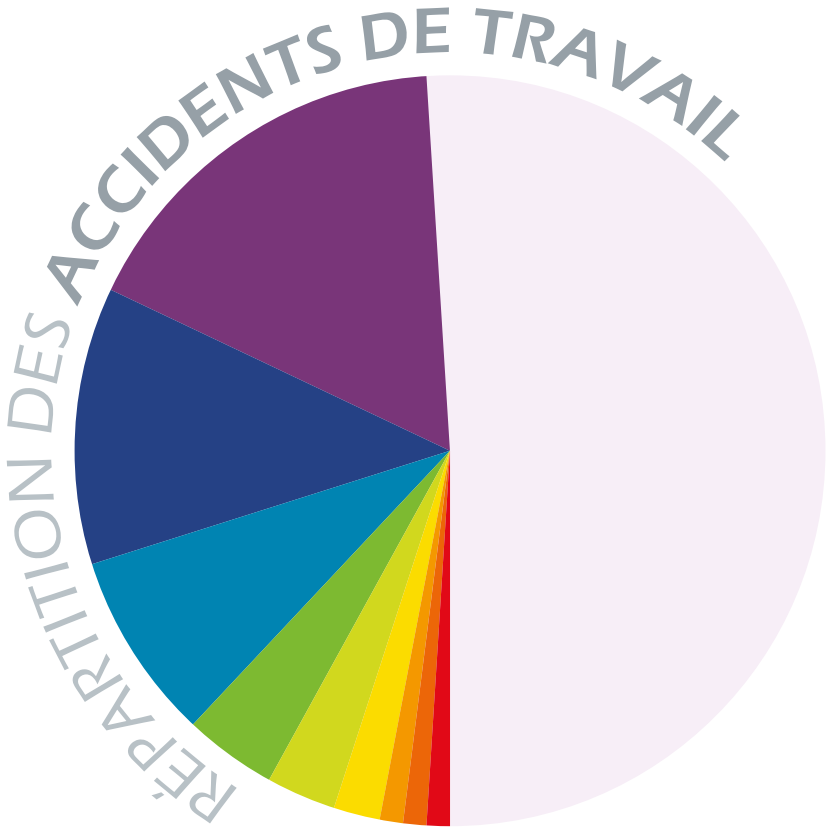
1,4 milliards d'€

+ de la moitié

des **actifs** qui en souffrent

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

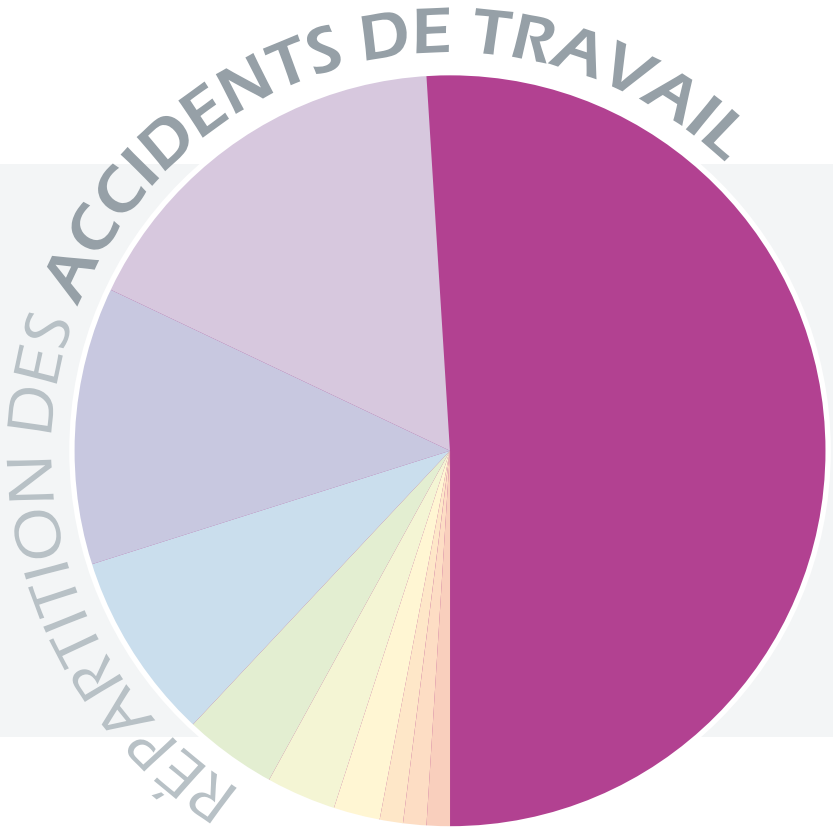
EN FRANCE, LES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE REPRÉSENTENT (RÉGIME GÉNÉRAL) :



- Chutes de plain-pied (17 %)
- Chutes de hauteur (12 %)
- Outillage à main (8 %)
- Agressions (y compris par animaux) (4 %)
- Risque routier (3 %)
- Manutention mécanique (2 %)
- Risques machines (1 %)
- Risque chimique (1 %)
- Autres risques

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

EN FRANCE, LES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE REPRÉSENTENT (RÉGIME GÉNÉRAL) :



Manutention manuelle

51 %

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

UN ACCIDENT DU TRAVAIL ENGENDRE DES COÛTS IMPORTANTS POUR L'ÉTABLISSEMENT, POURQUOI ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

UN ACCIDENT DU TRAVAIL ENGENDRE DES COÛTS IMPORTANTS POUR L'ÉTABLISSEMENT, POURQUOI ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

UN ACCIDENT DU TRAVAIL ENGENDRE DES COÛTS IMPORTANTS POUR L'ÉTABLISSEMENT, POURQUOI ?

Coût **direct**

Augmentation du **taux de cotisation** de l'établissement

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

UN ACCIDENT DU TRAVAIL ENGENDRE DES COÛTS IMPORTANTS POUR L'ÉTABLISSEMENT, POURQUOI ?

Coût **direct**

Augmentation du **taux de cotisation** de l'établissement

Coût **indirect**

Dégâts matériels, perte de production, temps passé à gérer l'administratif...

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

COÛTS DES AT/MP EN QUELQUES CHIFFRES

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

COÛTS DES AT/MP EN QUELQUES CHIFFRES

Durée moyenne d'un **arrêt pour lombalgie**

60 jours

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

COÛTS DES AT/MP EN QUELQUES CHIFFRES

Durée moyenne d'un **arrêt pour lombalgie**

60 jours

Durée moyenne d'un **arrêt pour une affection périarticulaires** due aux gestes et postures

239 jours

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES D'UN ACCIDENT ?

Conséquences
pour l'entreprise

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES D'UN ACCIDENT ?

Coût **direct**
(taux de cotisation plus important)

2757 €/accident avec arrêt
(source INRS)

Conséquences
pour l'entreprise

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

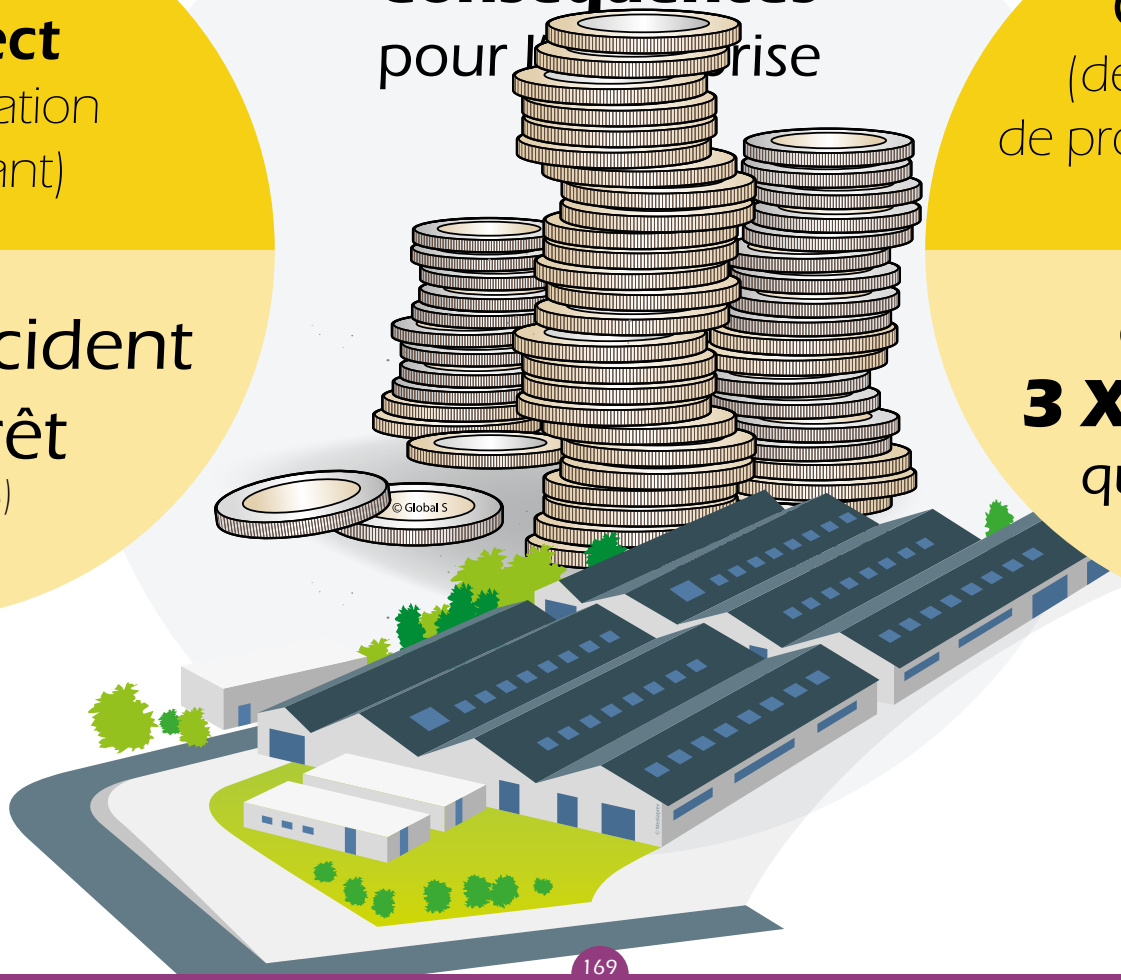
Sommaire

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES D'UN ACCIDENT ?

Coût **direct**
(taux de cotisation plus important)

2757 €/accident avec arrêt
(source INRS)

Conséquences
pour l'entreprise



Coût **indirect**
(dégât matériel, perte de production, temps passé à l'administratif)

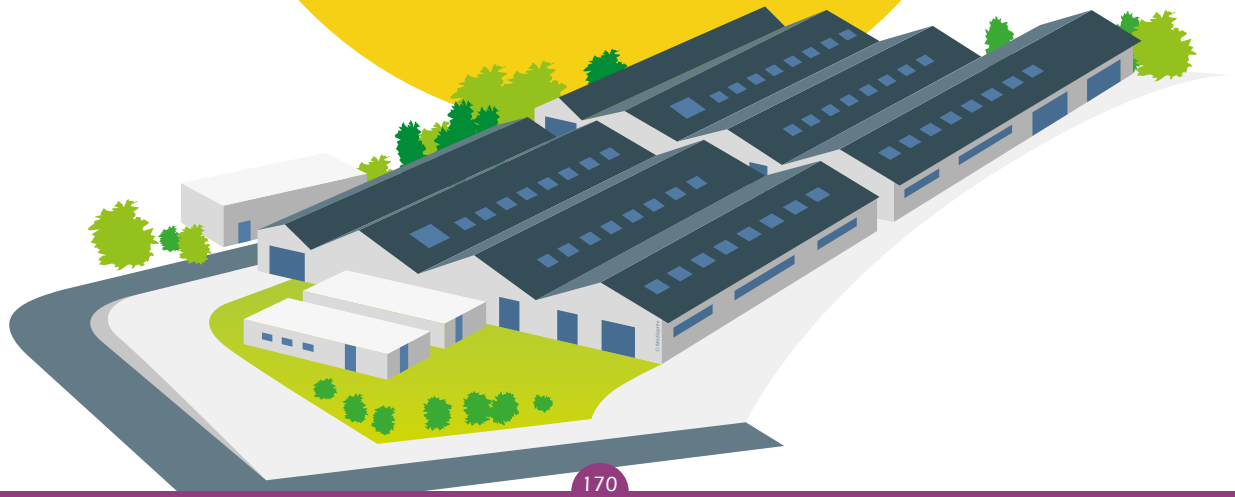
Généralement
3 X plus important
que le coût direct

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

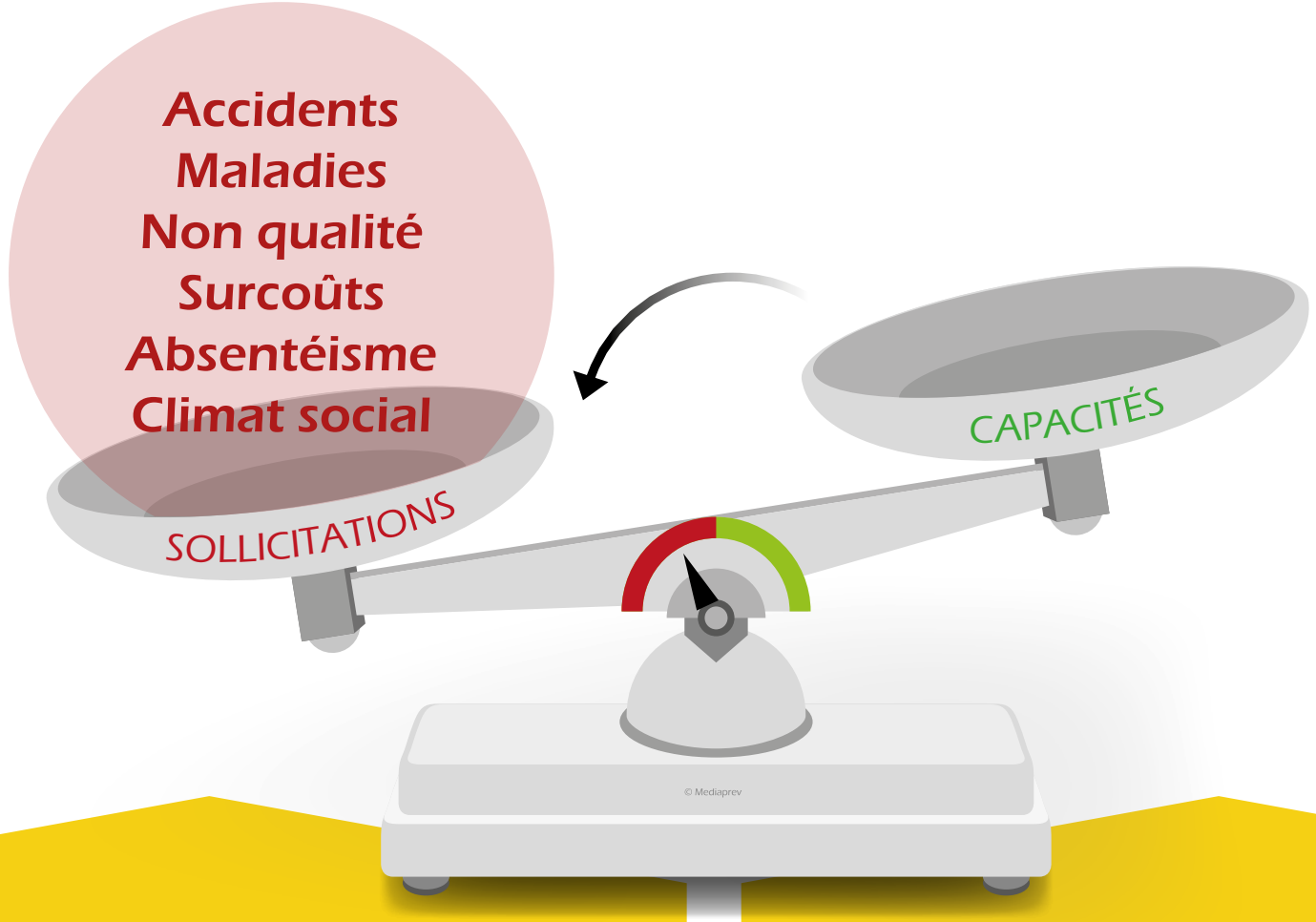
QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES D'UN ACCIDENT ?

Les atteintes liées à l'activité physique peuvent **remettre en cause** le fonctionnement d'un établissement



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES D'UN ACCIDENT ?



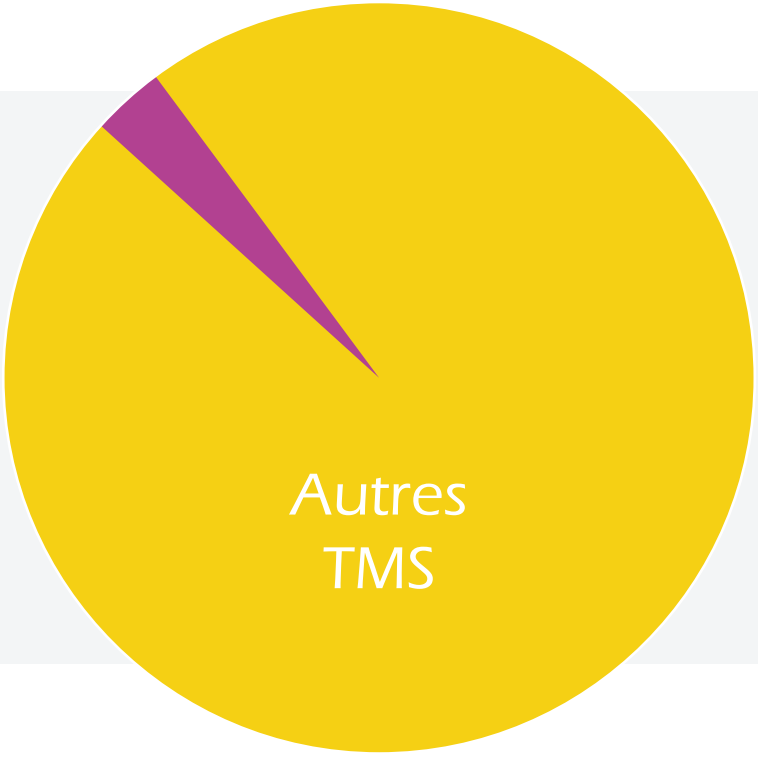
Dysfonctionnements

Objectifs socio-économiques

TMS LIÉS AU TRAVAIL SUR ÉCRAN

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

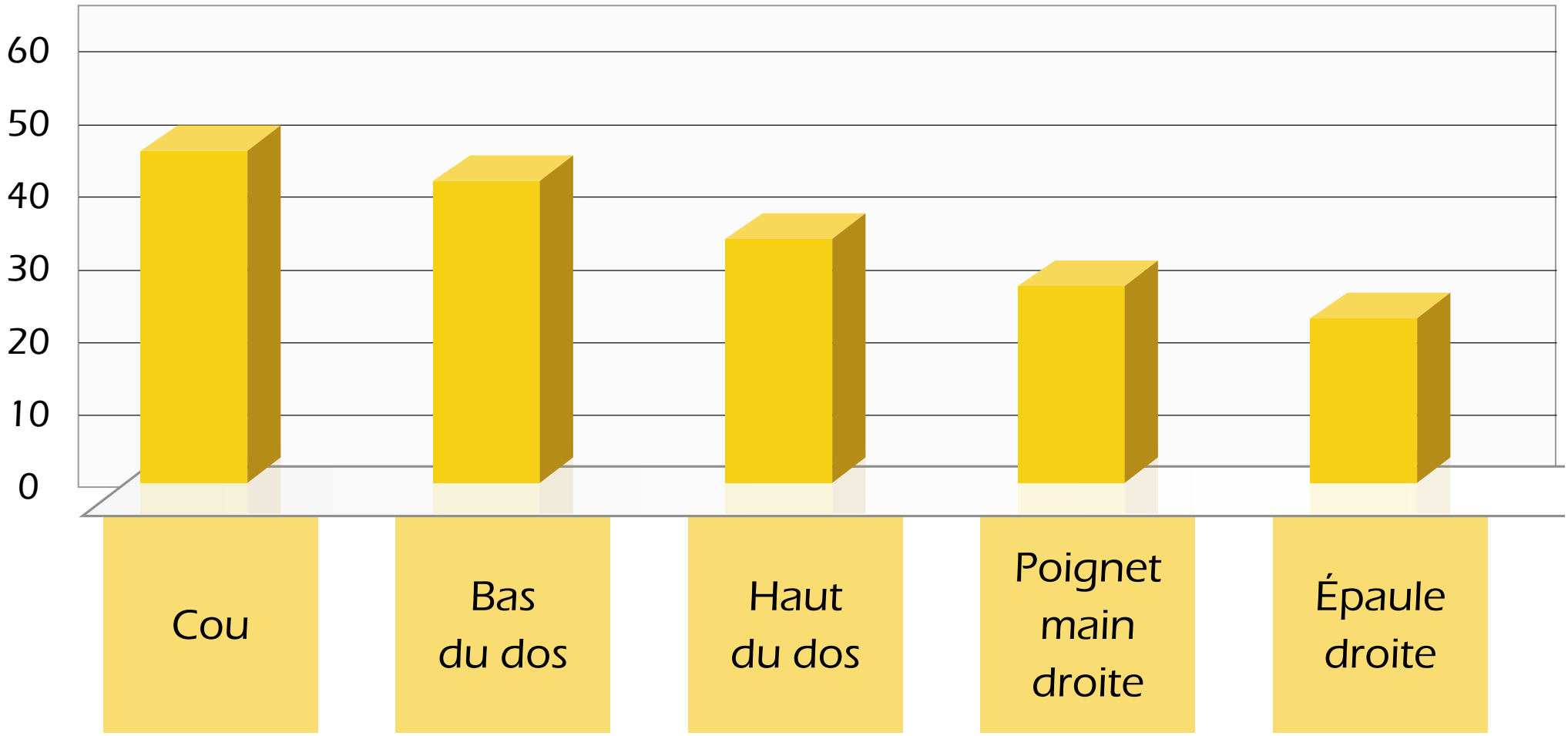
TMS LIÉS AU TRAVAIL SUR ÉCRAN



En France, **3 à 4% des Troubles Musculo-Squelettiques** sont attribuables aux activités de travail sur écran.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

RÉPARTITION DES PLAINTES POUR LES ACTIVITÉS DE SAISIES DE DONNÉES.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

L'ANATOMIE DE L'APPAREIL LOCOMOTEUR

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

OBJECTIFS

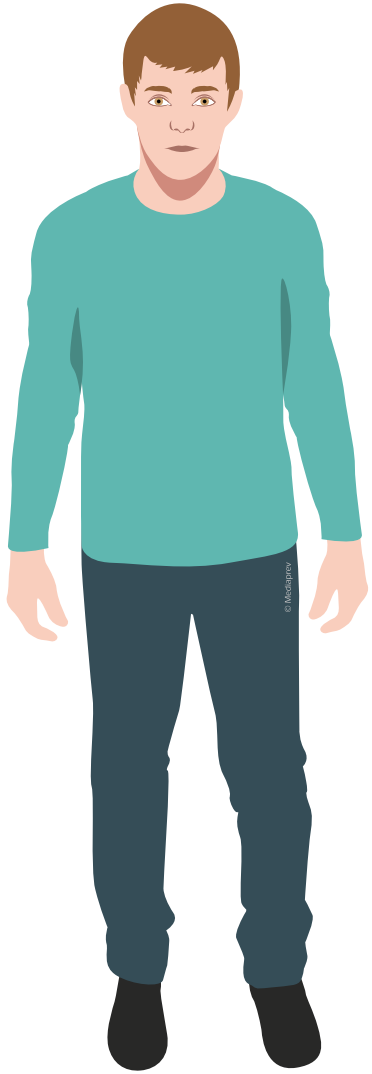
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

OBJECTIFS

- Énoncer et situer les principaux éléments de l'anatomie et de la physiologie de l'appareil locomoteur.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES PARTIES DU CORPS PEUT-ON DISTINGUER ?

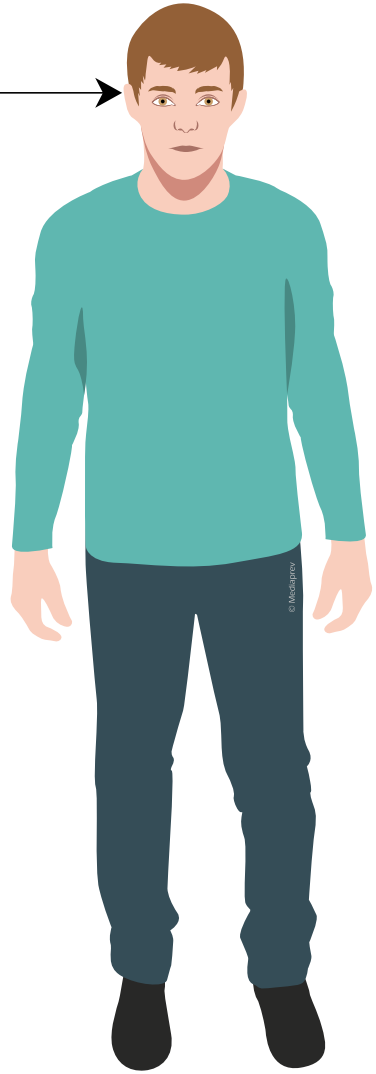


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELLES PARTIES DU CORPS PEUT-ON DISTINGUER ?

Tête

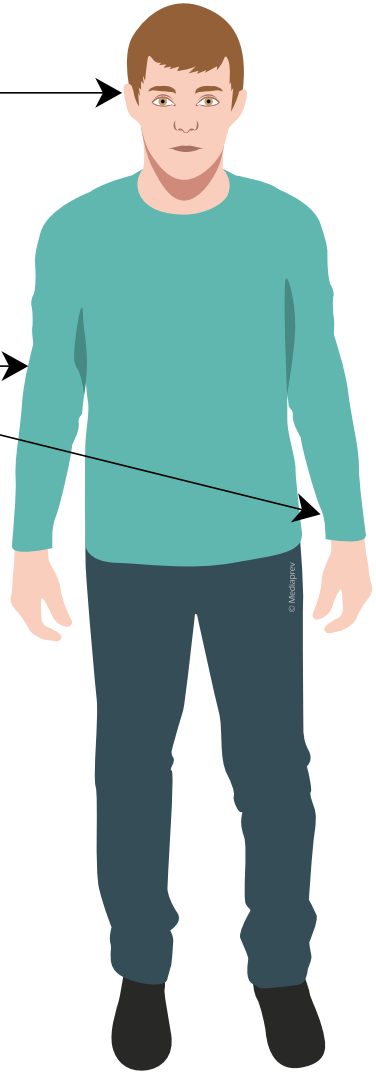


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES PARTIES DU CORPS PEUT-ON DISTINGUER ?

Tête

Membres supérieurs



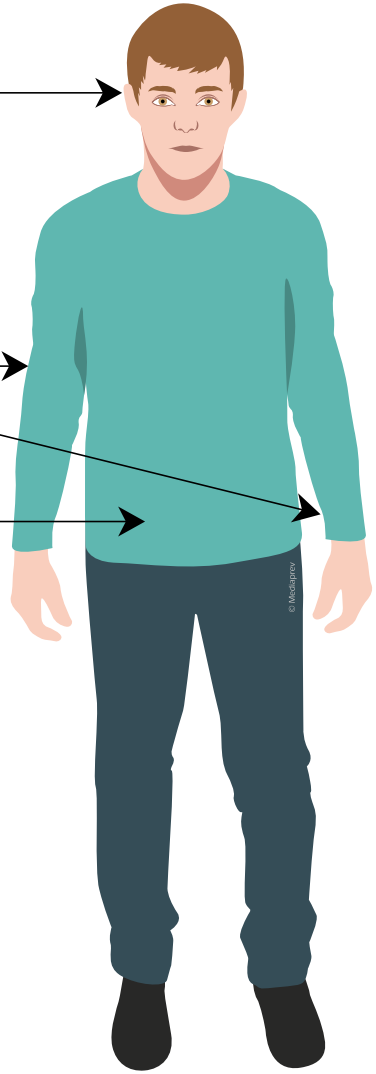
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES PARTIES DU CORPS PEUT-ON DISTINGUER ?

Tête

Membres supérieurs

Tronc



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

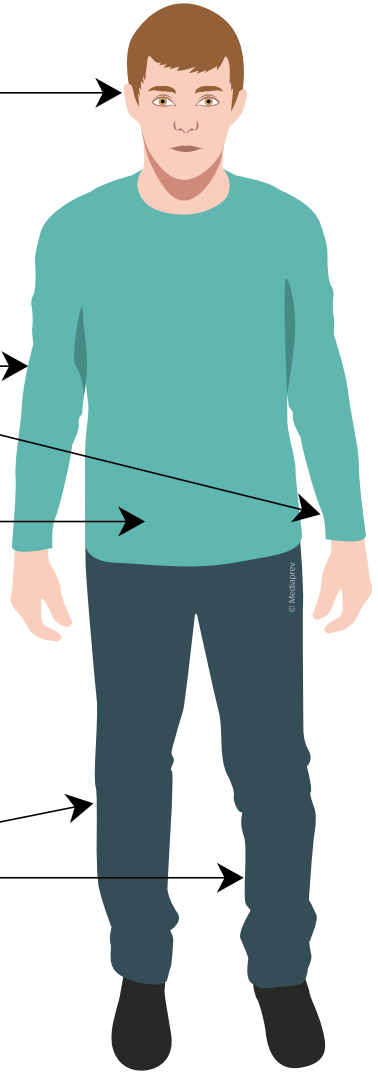
QUELLES PARTIES DU CORPS PEUT-ON DISTINGUER ?

Tête

Membres supérieurs

Tronc

Membres inférieurs

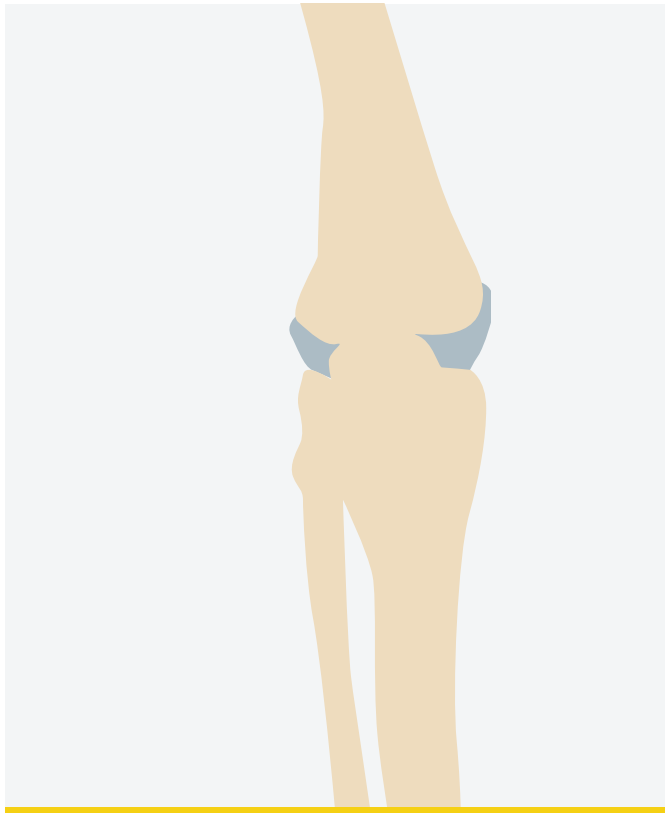


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

DE QUOI EST COMPOSÉ NOTRE APPAREIL LOCOMOTEUR ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

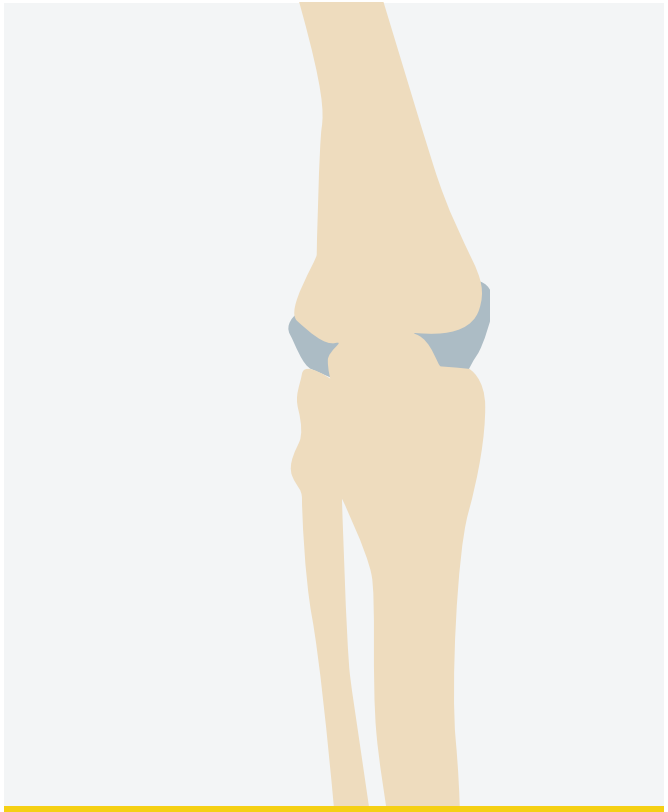
DE QUOI EST COMPOSÉ NOTRE APPAREIL LOCOMOTEUR ?



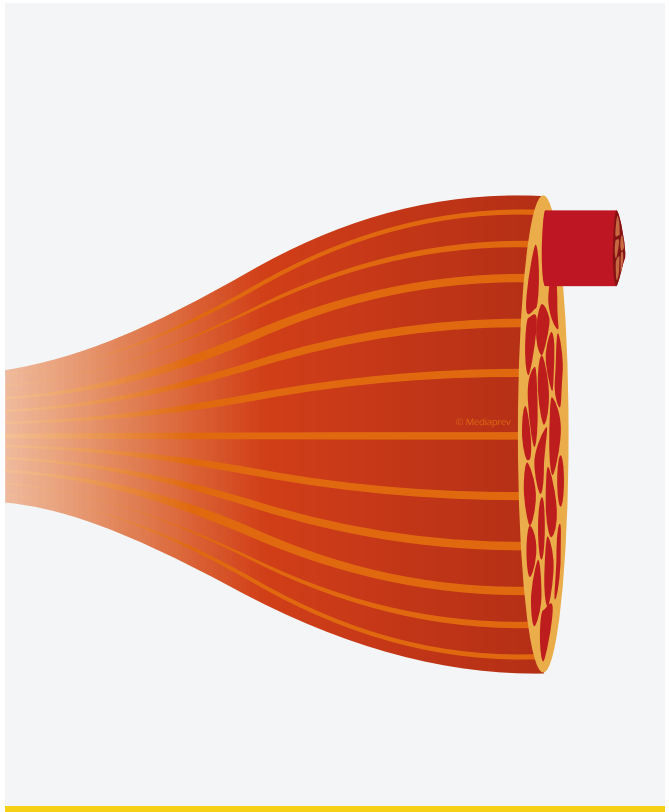
D'os

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

DE QUOI EST COMPOSÉ NOTRE APPAREIL LOCOMOTEUR ?



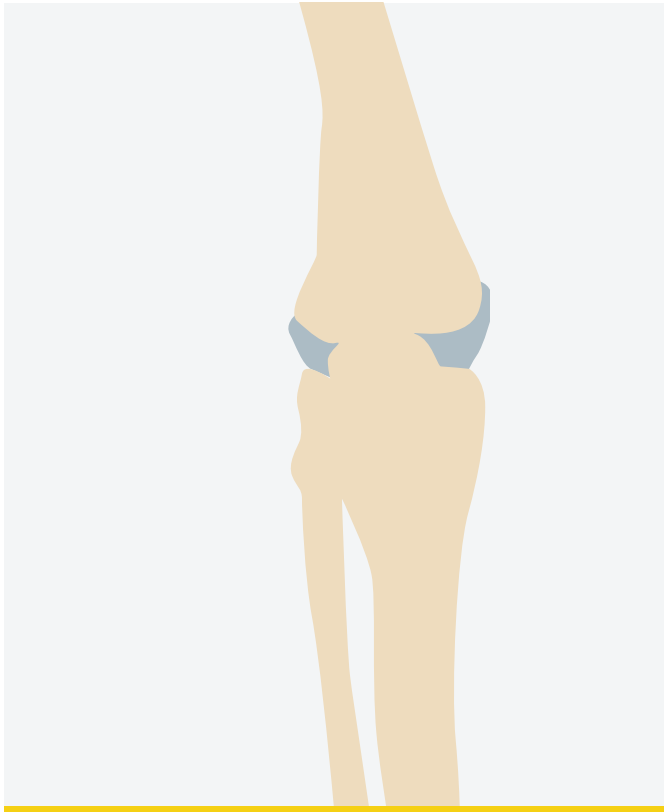
D'os



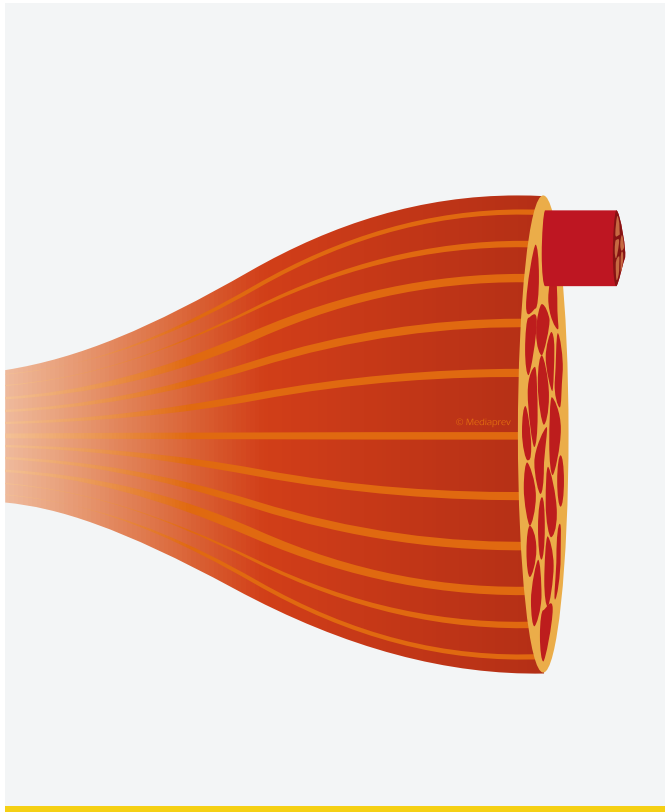
De muscles

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

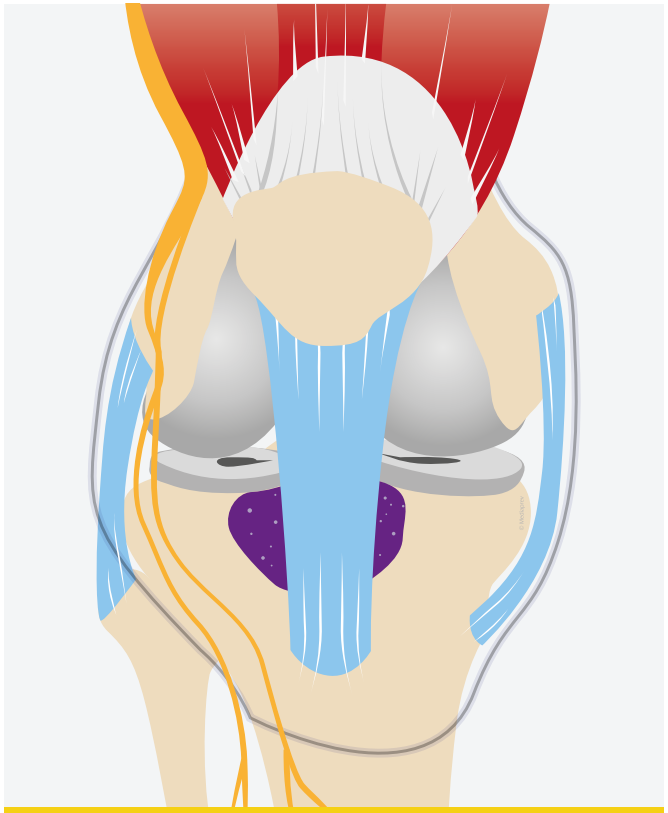
DE QUOI EST COMPOSÉ NOTRE APPAREIL LOCOMOTEUR ?



D'os



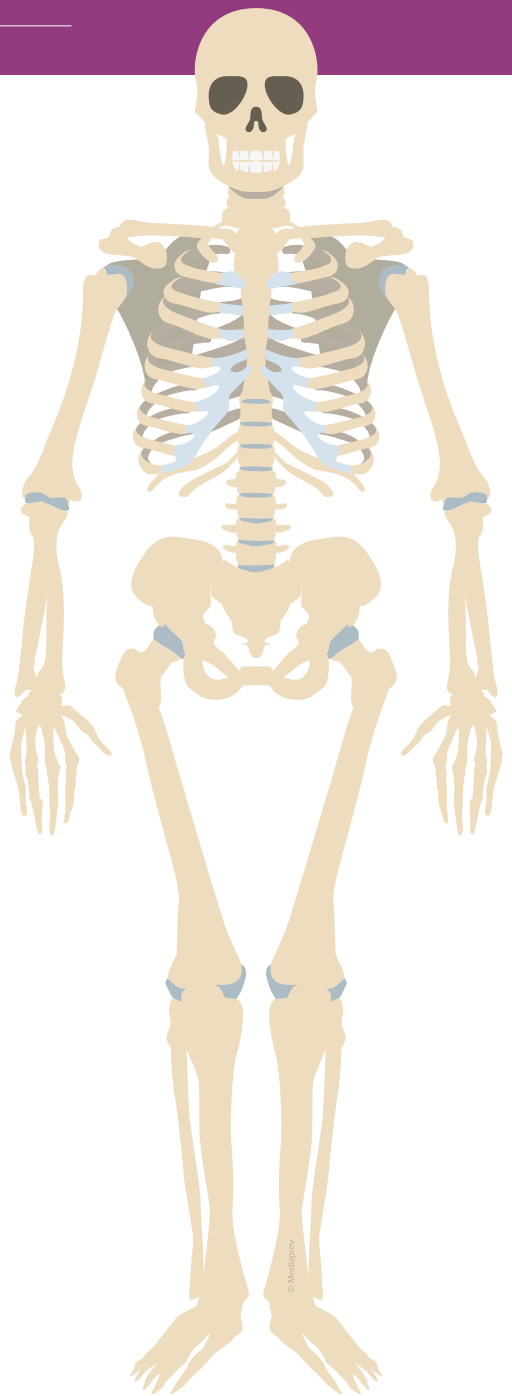
De muscles



D'articulations
(ligaments, bourses séreuse...)

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

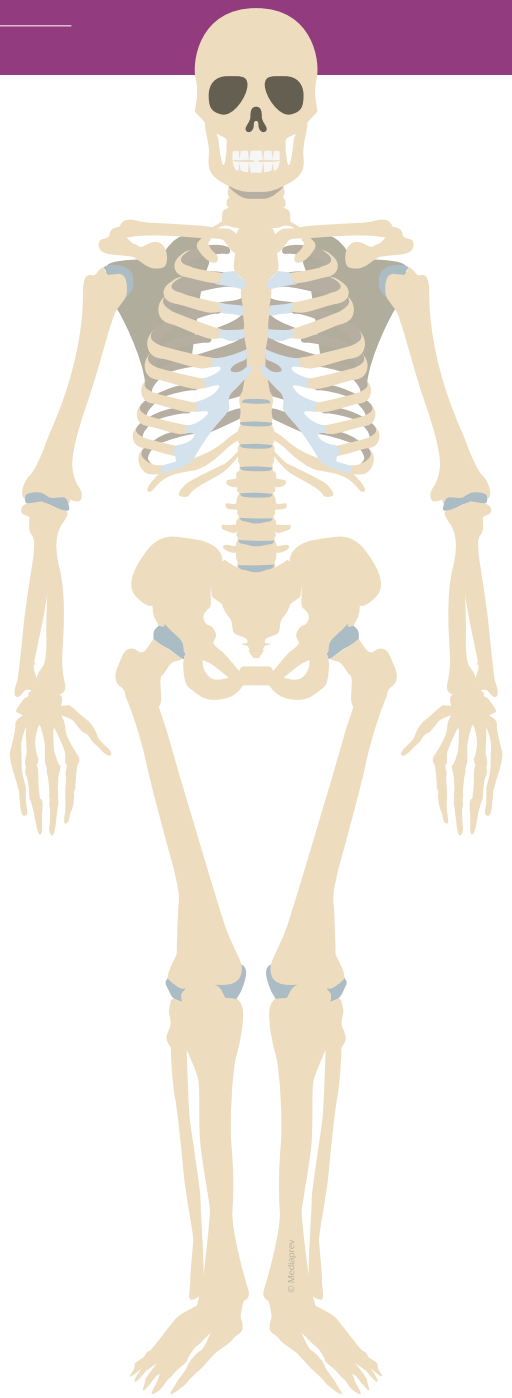
COMBIEN COMPTE-T-ON D'OS DANS LE SQUELETTE ?



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

COMBIEN COMPTE-T-ON D'OS DANS LE SQUELETTE ?

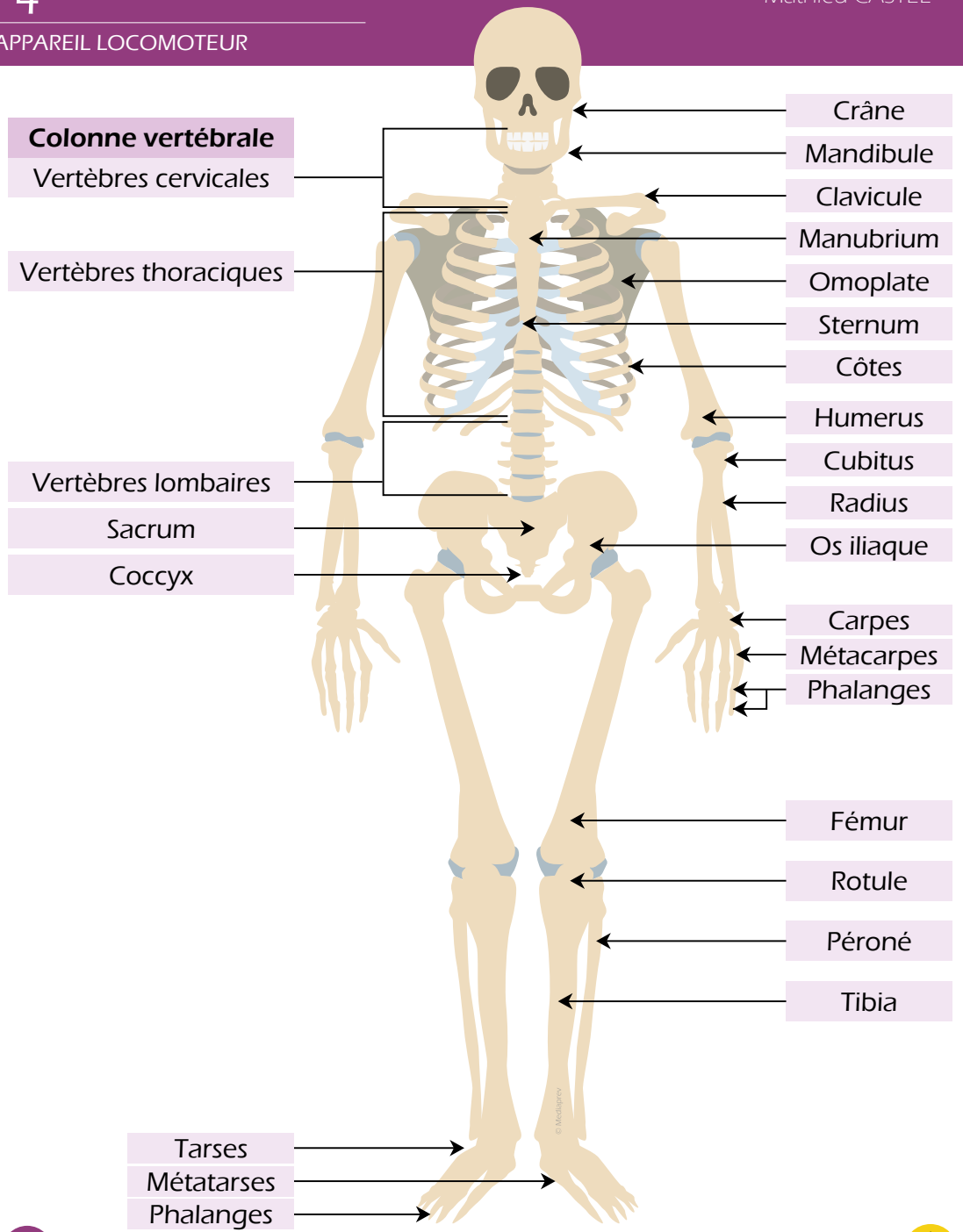
Le squelette est composé en moyenne de **206 os**.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

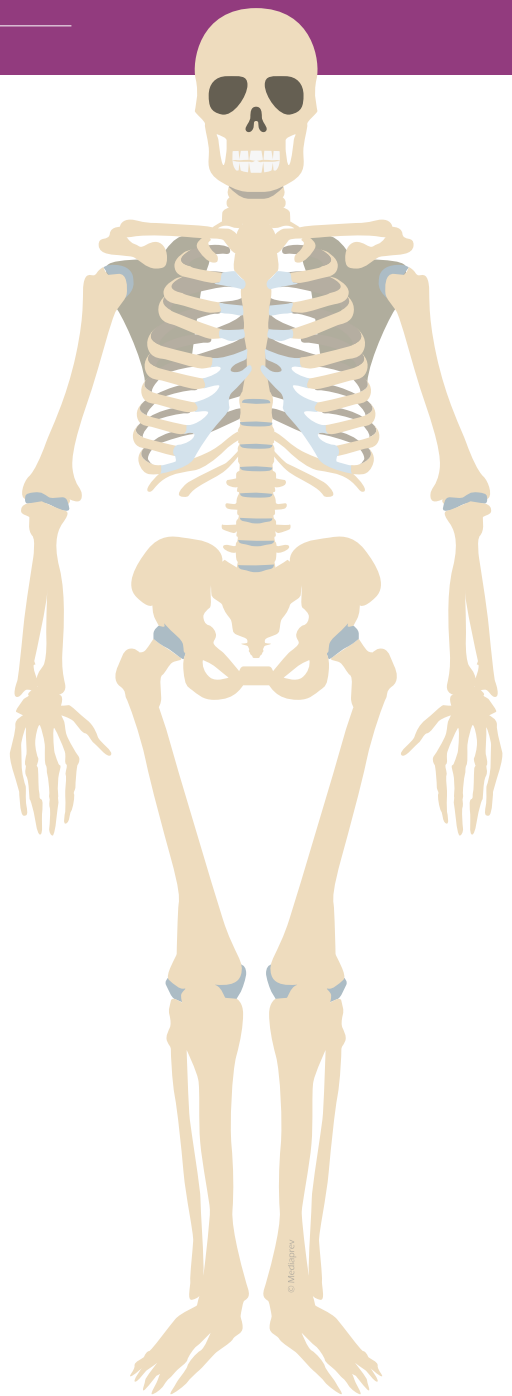
COMBIEN COMPTE-T-ON D'OS DANS LE SQUELETTE ?

Le squelette est composé en moyenne de **206 os**.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

À QUOI SERVENT LES OS ?

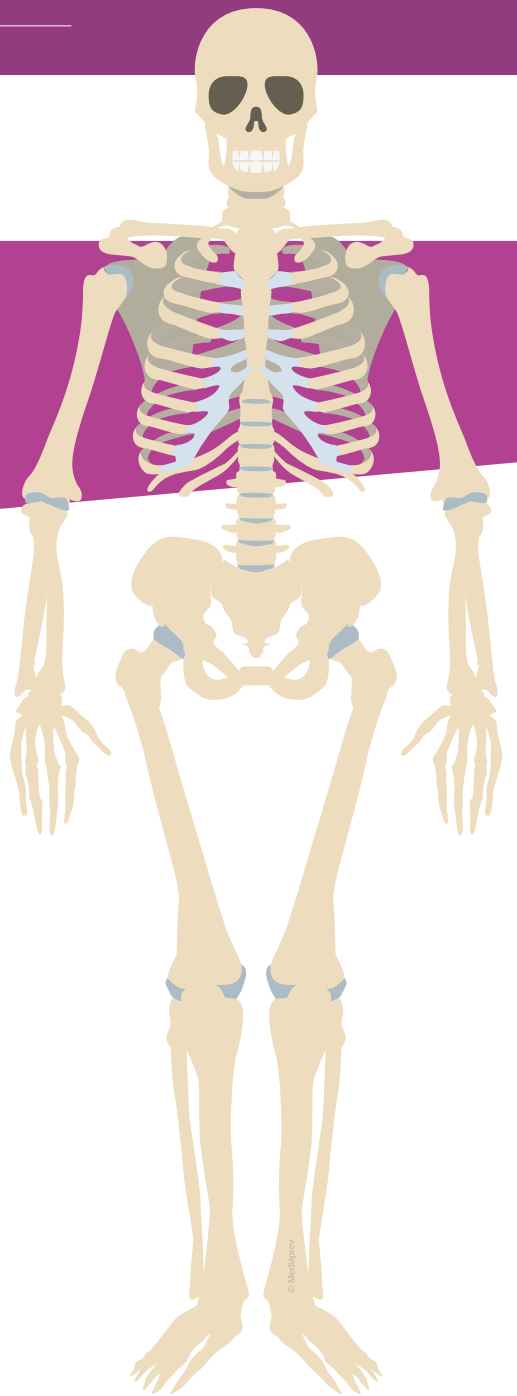


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

À QUOI SERVENT LES OS ?

Les **os**



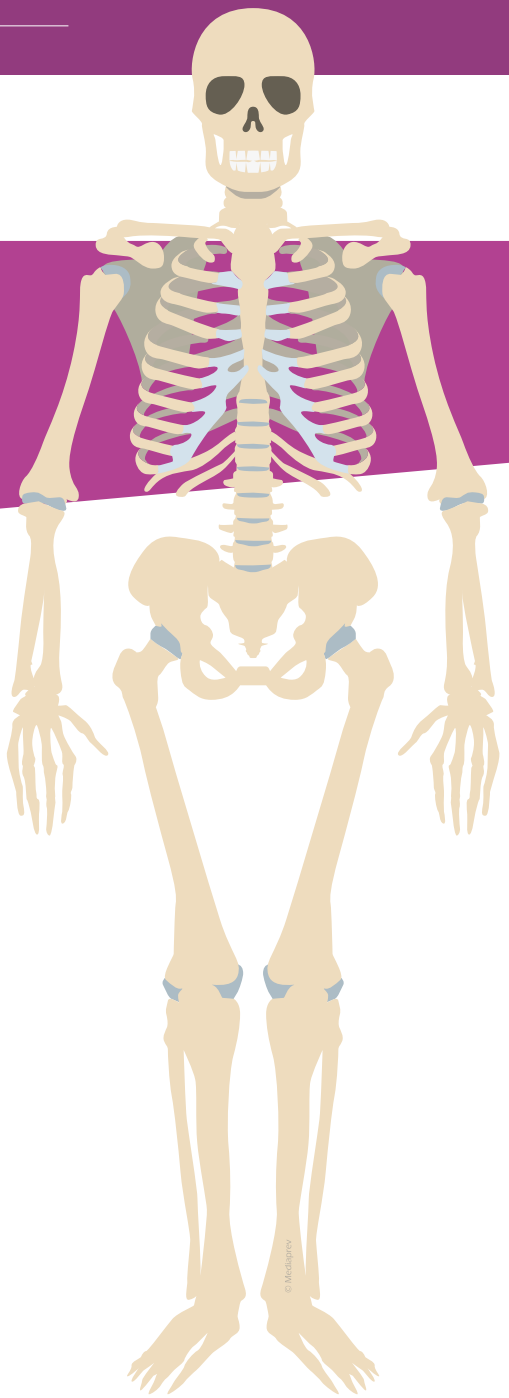
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

À QUOI SERVENT LES OS ?

Les **os**

Servent de **charpente** pour l'organisme

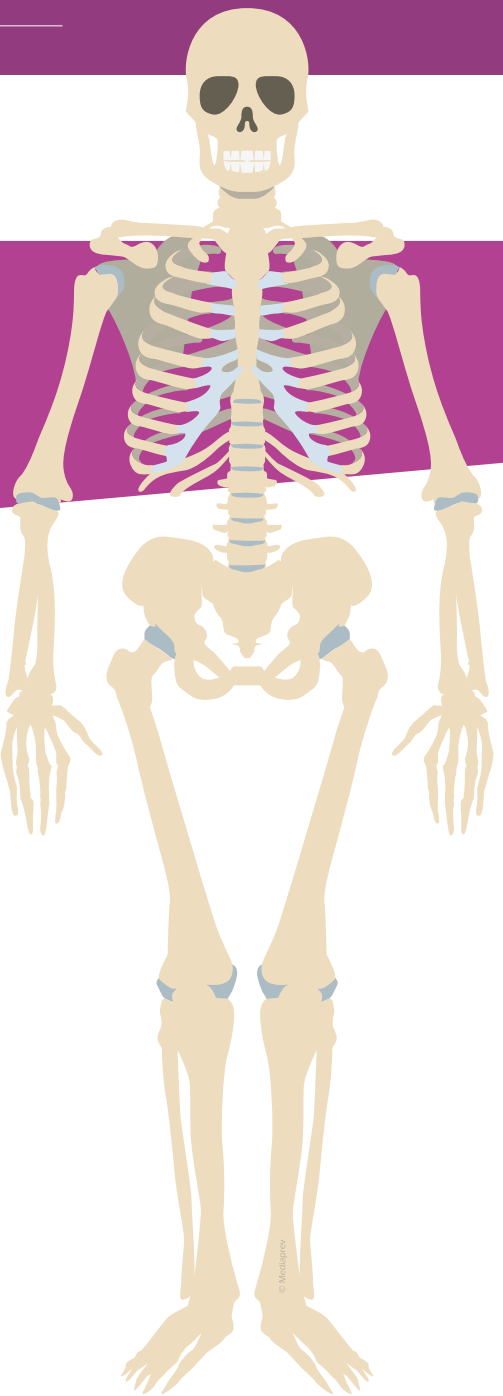


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

À QUOI SERVENT LES OS ?

Les **os**



Servent de **charpente** pour l'organisme

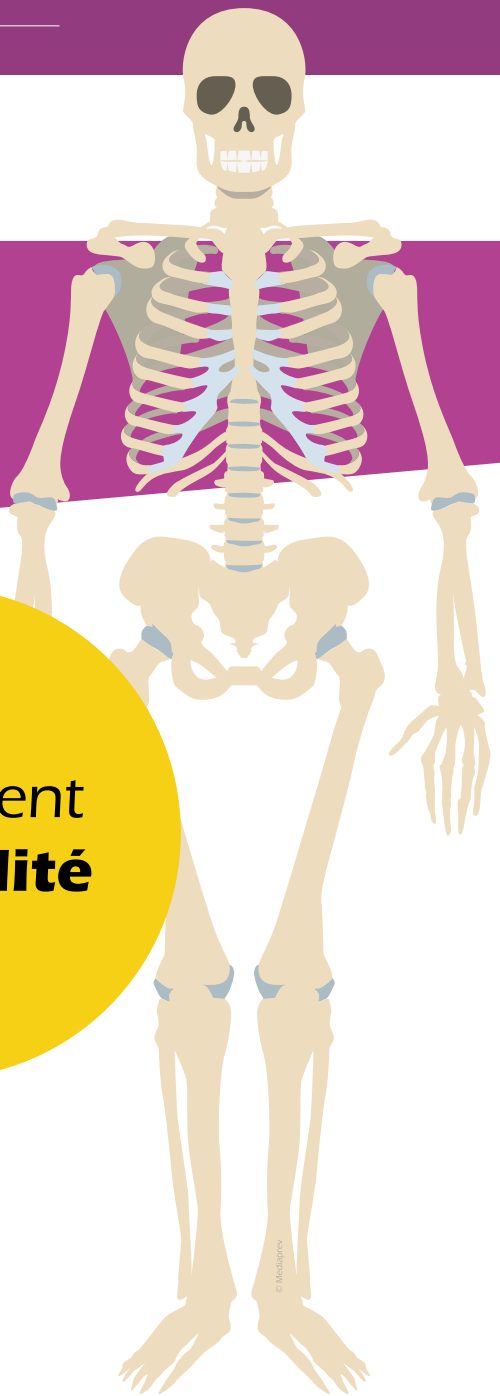
Protégent notre organisme (crâne...)

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

À QUOI SERVENT LES OS ?

Les **os**



Servent de **charpente** pour l'organisme

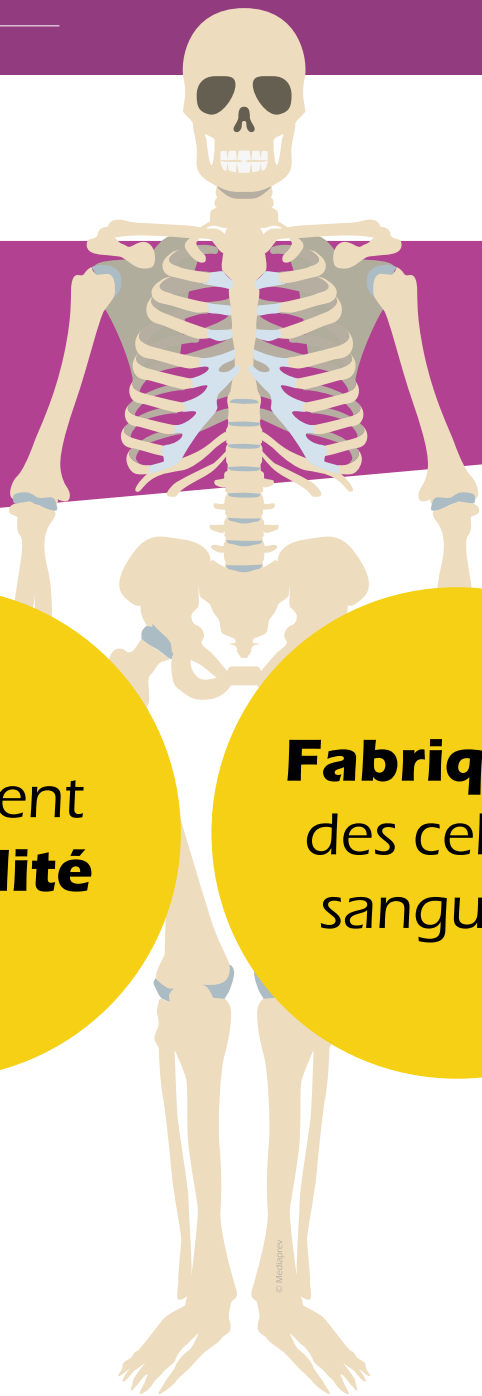
Protégent notre organisme (crâne...)

Permettent la **mobilité**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

À QUOI SERVENT LES OS ?

Les **os**



Servent de **charpente** pour l'organisme

Protégent notre organisme (crâne...)

Permettent la **mobilité**

Fabriquent des cellules sanguines

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

ON PEUT DISTINGUER 3 GRANDES FAMILLES D'OS :

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

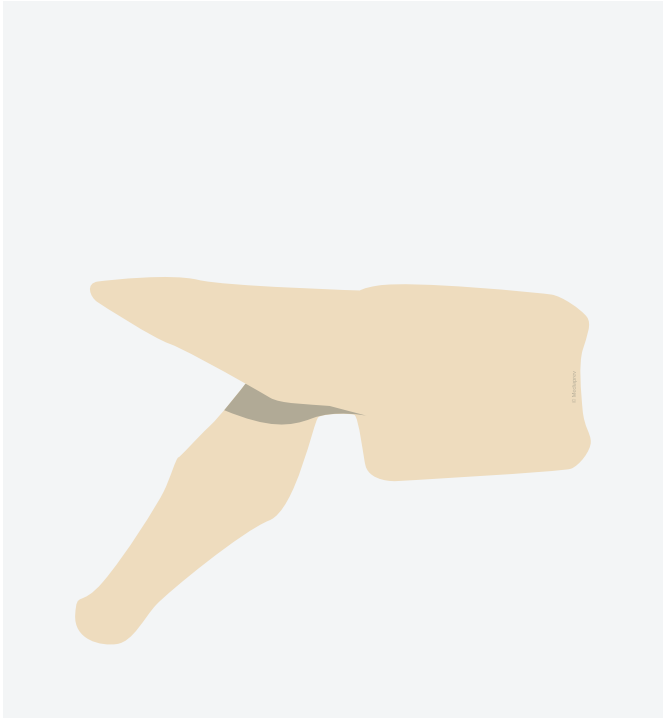
ON PEUT DISTINGUER 3 GRANDES FAMILLES D'OS :

Les os **plats**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

ON PEUT DISTINGUER 3 GRANDES FAMILLES D'OS :

Les os **plats**



Les os **courts**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

ON PEUT DISTINGUER 3 GRANDES FAMILLES D'OS :

Les os **plats**

Les os **courts**

Les os **longs**

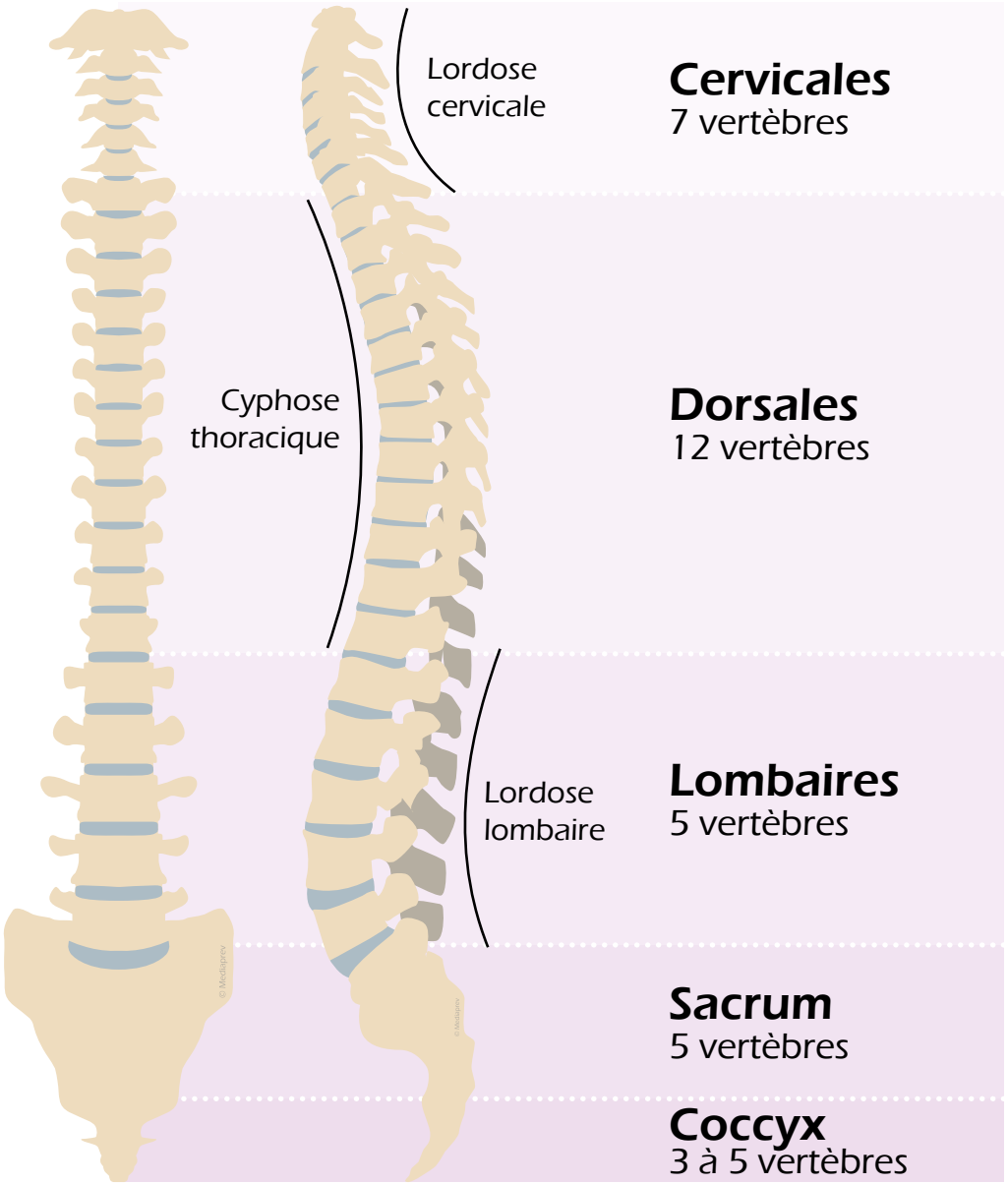
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LA COLONNE VERTÉBRALE

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

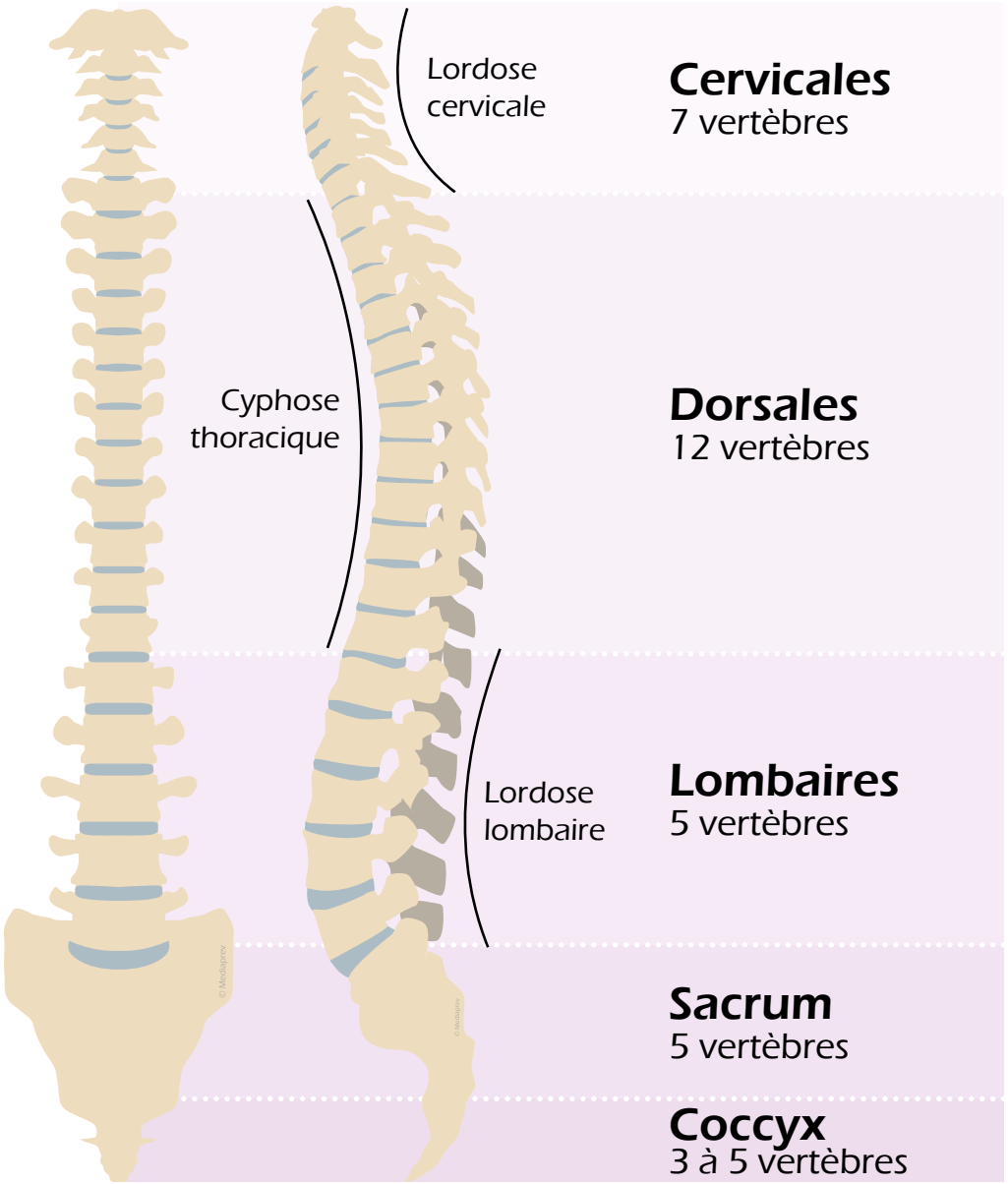
LA COLONNE VERTÉBRALE



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LA COLONNE VERTÉBRALE

La colonne vertébrale constitue la **poutre maîtresse** de cette charpente.

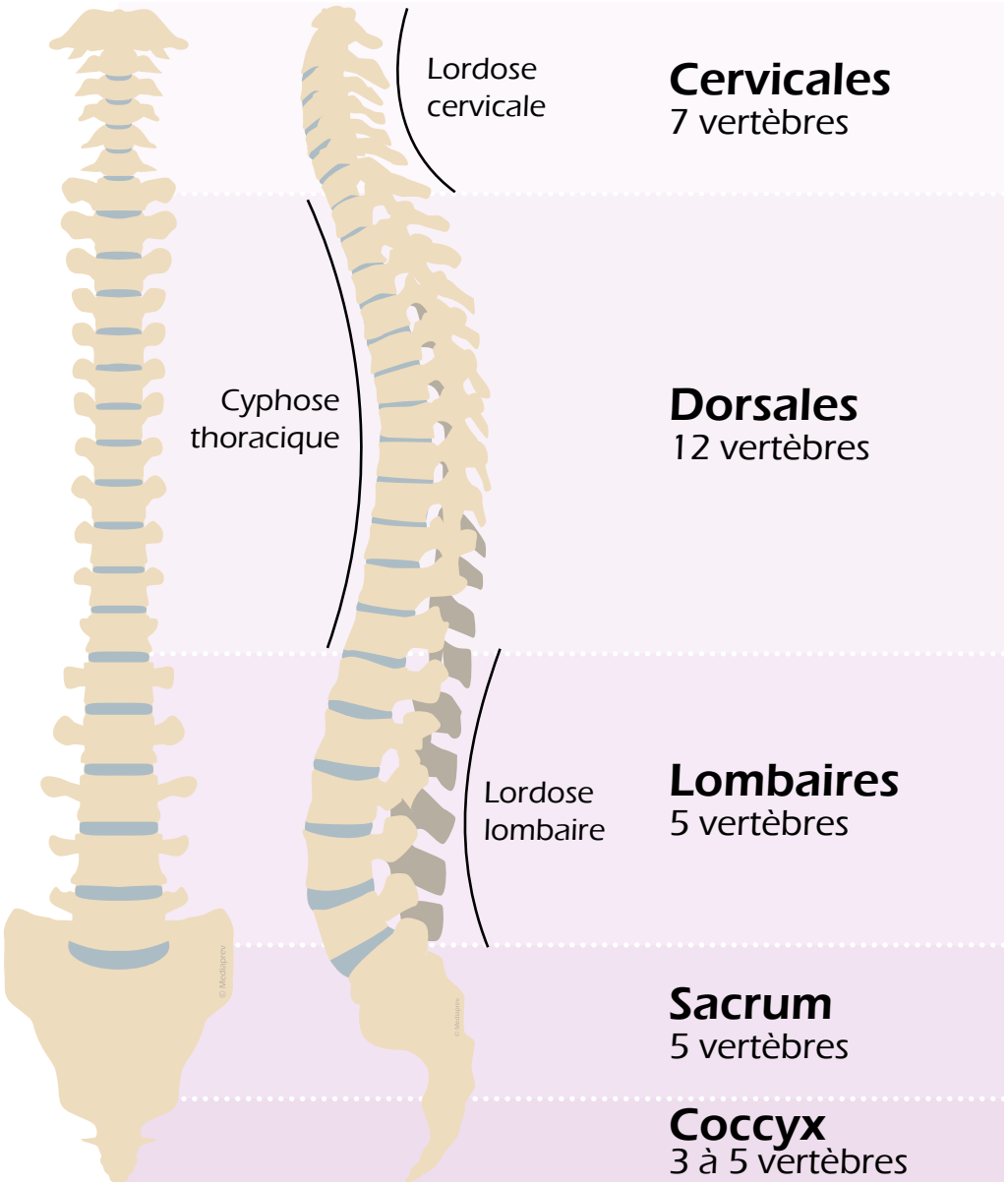


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LA COLONNE VERTÉBRALE

La colonne vertébrale constitue la **poutre maîtresse** de cette charpente.

Elle est composée de **32 à 34** vertèbres.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES SONT LES FONCTIONS DE LA COLONNE VERTÉBRALE ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELLES SONT LES FONCTIONS DE LA COLONNE VERTÉBRALE ?

Elle sert **d'ancrage** aux muscles.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELLES SONT LES FONCTIONS DE LA COLONNE VERTÉBRALE ?

Elle sert **d'ancrage** aux muscles.

Elle **absorbe les chocs** du fait de sa forme en S et grâce aux disques.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES SONT LES FONCTIONS DE LA COLONNE VERTÉBRALE ?

Elle sert **d'ancrage** aux muscles.

Elle **absorbe les chocs** du fait de sa forme en S et grâce aux disques.

Elle permet de nous **tenir debout**.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES SONT LES FONCTIONS DE LA COLONNE VERTÉBRALE ?

Elle sert **d'ancrage** aux muscles.

Elle **absorbe les chocs** du fait de sa forme en S et grâce aux disques.

Elle permet de nous **tenir debout**.

Elle constitue la **partie centrale** du squelette.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES SONT LES FONCTIONS DE LA COLONNE VERTÉBRALE ?

Elle sert **d'ancrage** aux muscles.

Elle **absorbe les chocs** du fait de sa forme en S et grâce aux disques.

Elle permet de nous **tenir debout**.

Elle constitue la **partie centrale** du squelette.

Elle **protège** la moelle épinière.

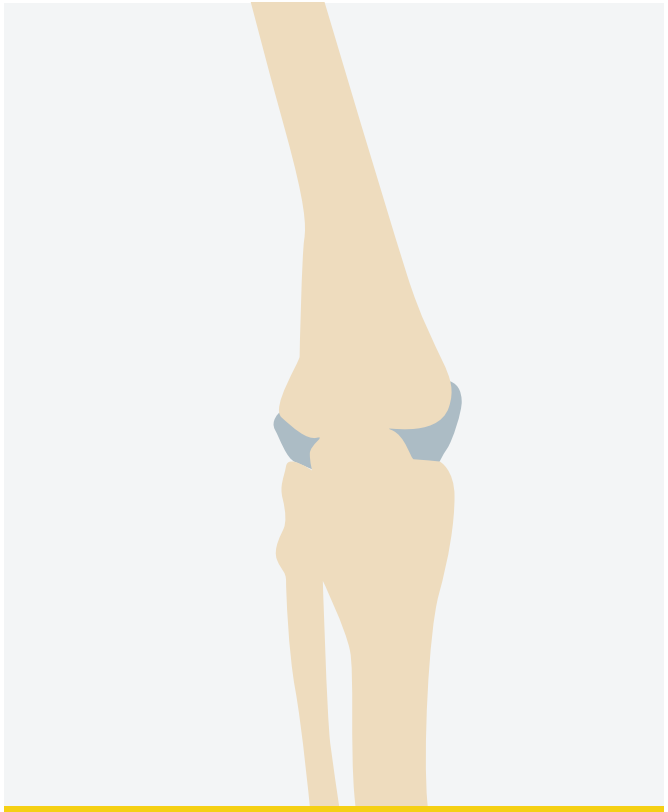
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELS SONT LES DIFFÉRENTS TYPES D'ARTICULATIONS ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

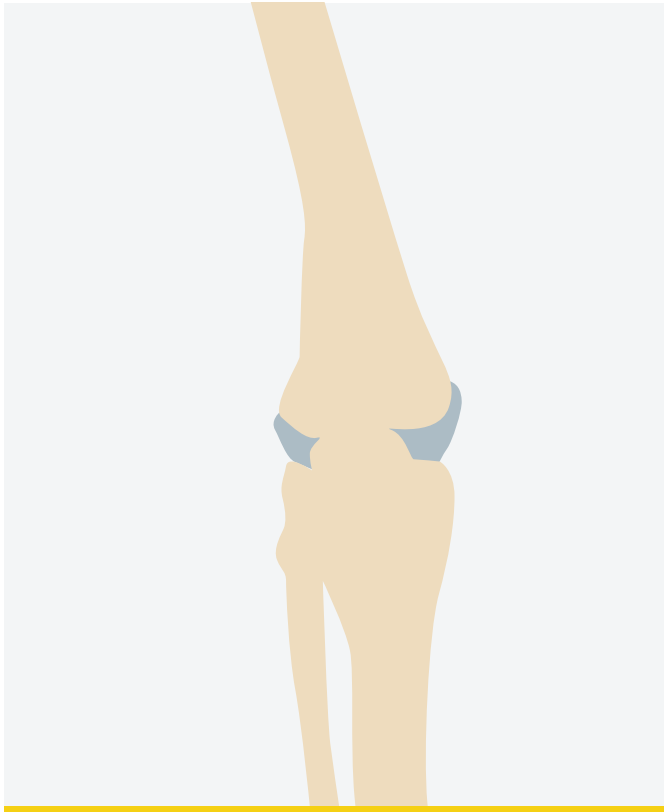
QUELS SONT LES DIFFÉRENTS TYPES D'ARTICULATIONS ?



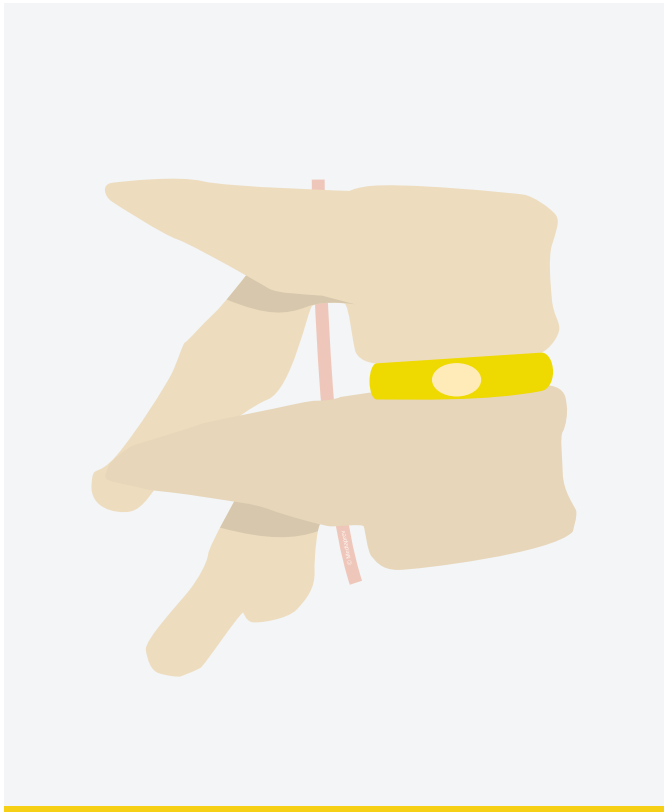
Articulation
mobile

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELS SONT LES DIFFÉRENTS TYPES D'ARTICULATIONS ?



Articulation
mobile

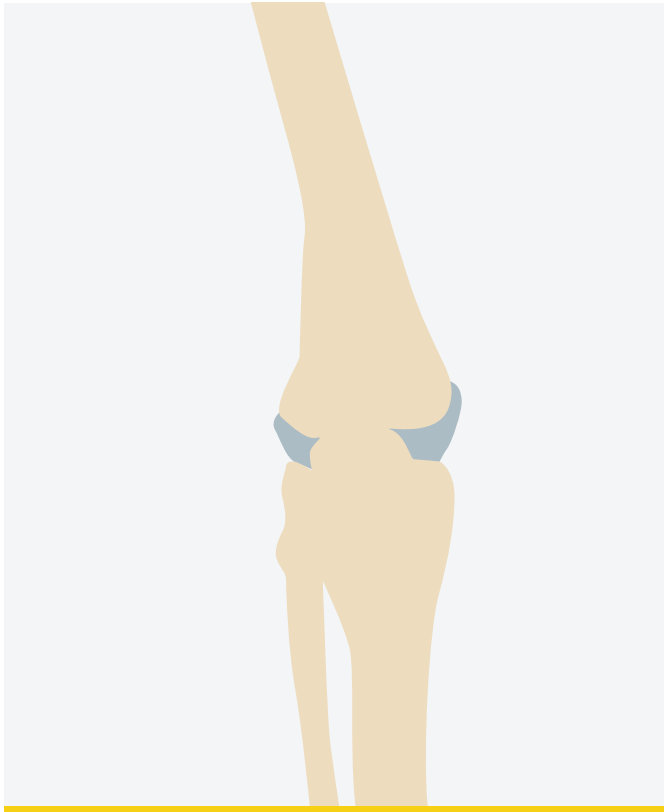


Articulation
semi mobile

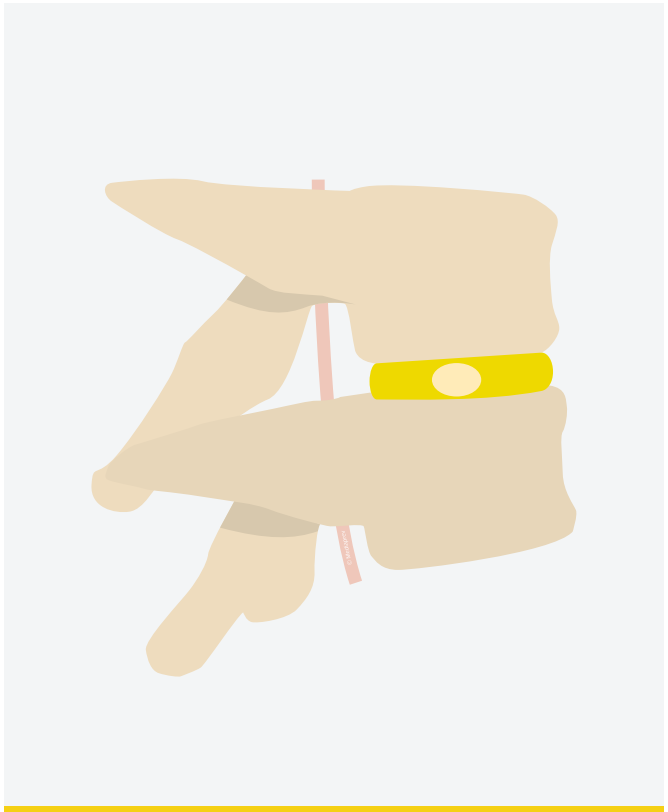
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

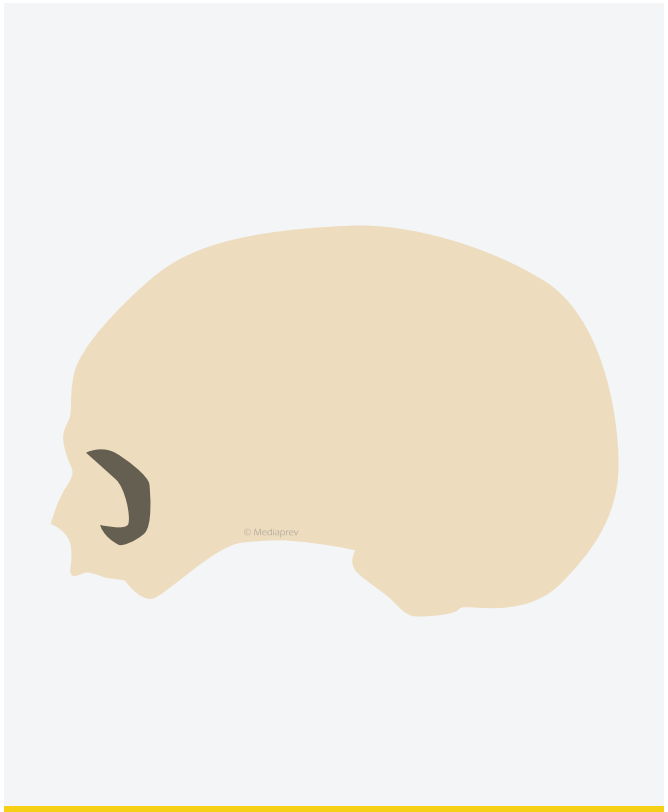
QUELS SONT LES DIFFÉRENTS TYPES D'ARTICULATIONS ?



Articulation
mobile



Articulation
semi mobile

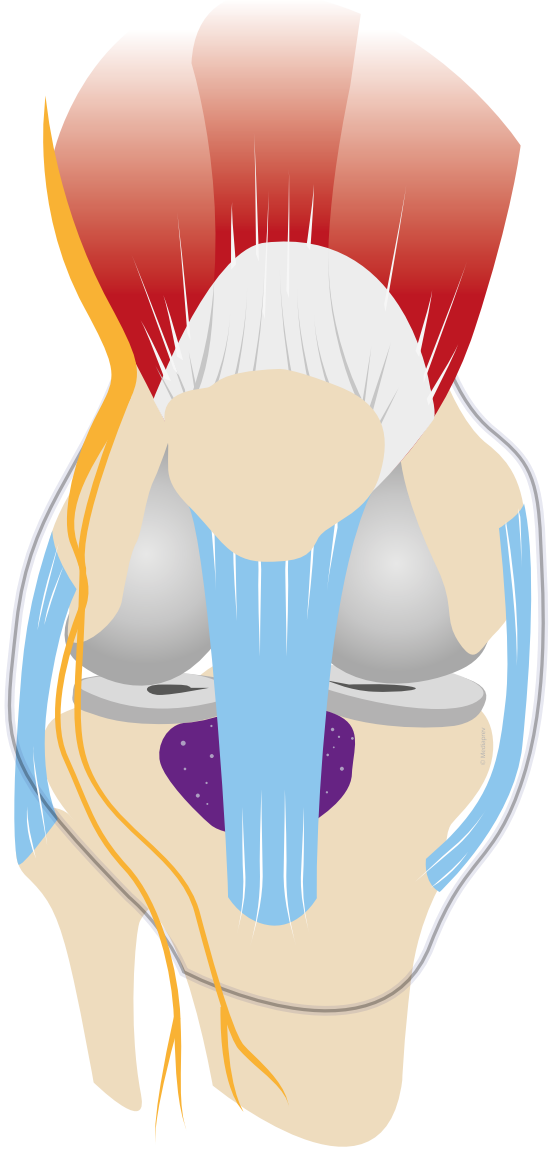


Articulation
rigide

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT UNE ARTICULATION MOBILE ?

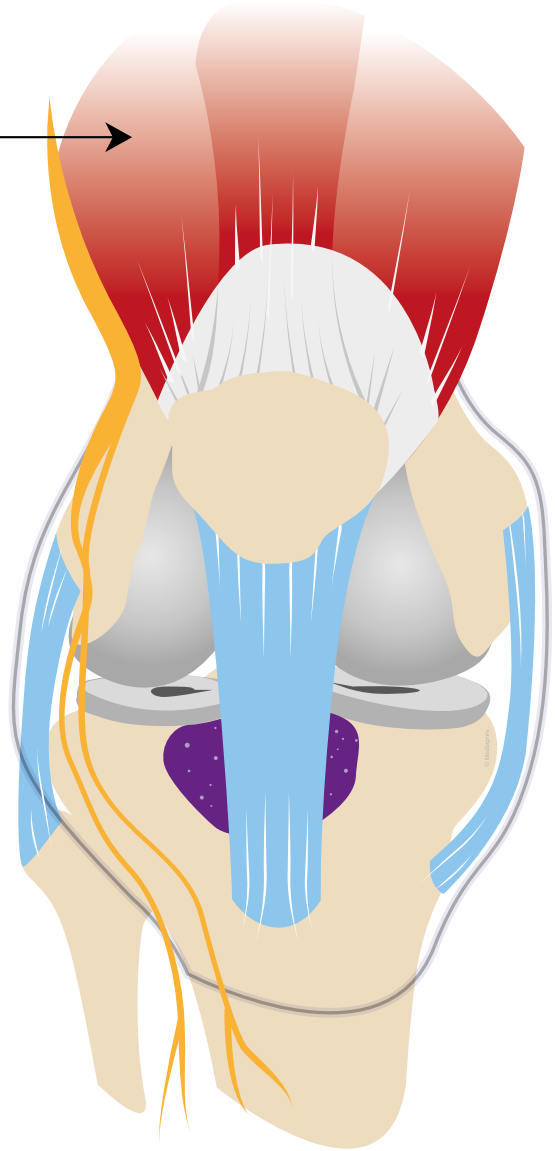


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT UNE ARTICULATION MOBILE ?

Muscle

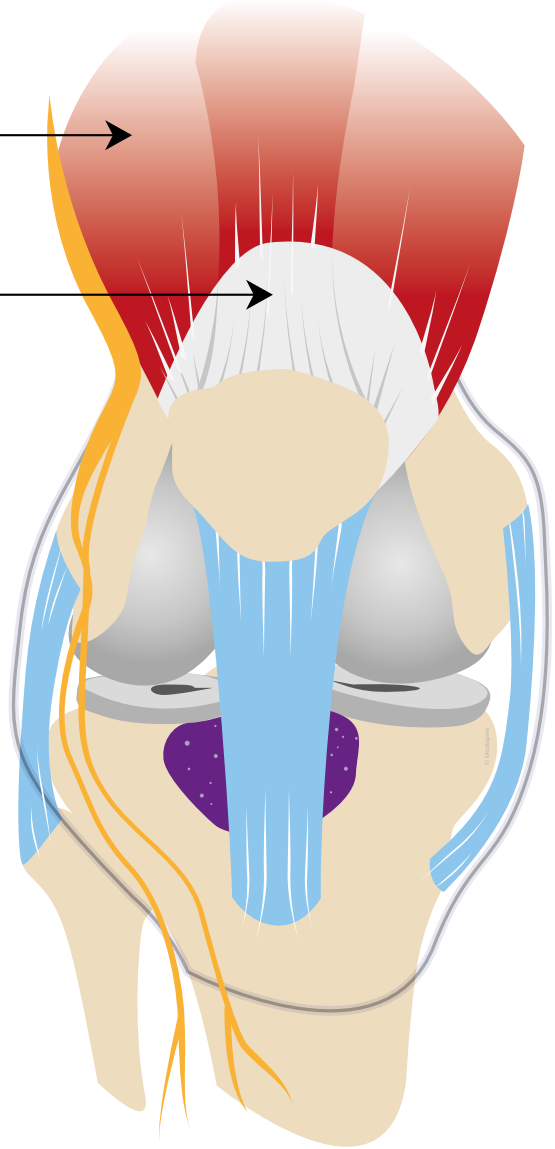


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT UNE ARTICULATION MOBILE ?

Muscle

Tendon



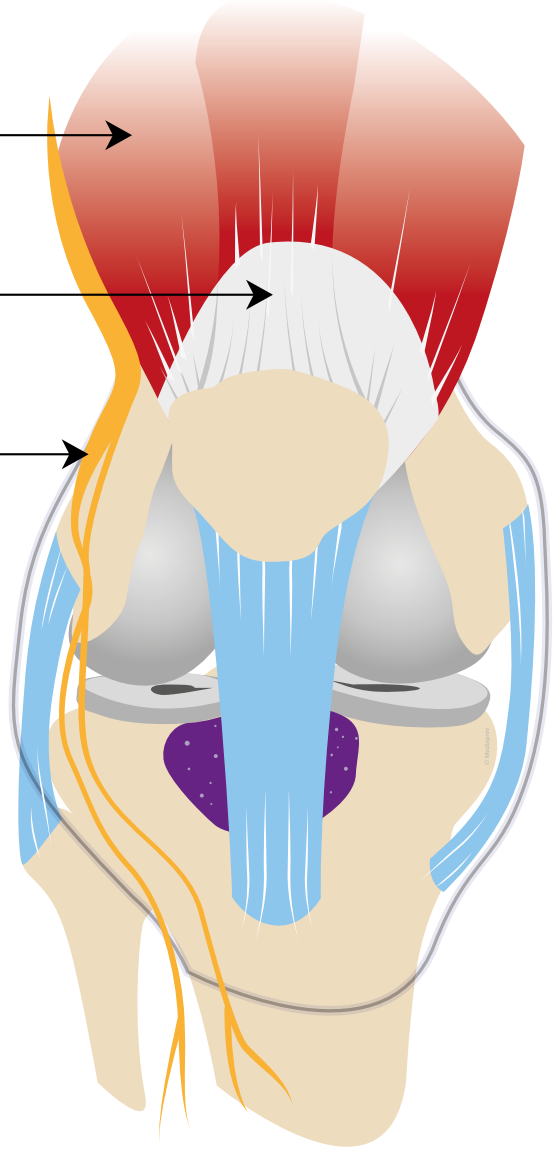
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT UNE ARTICULATION MOBILE ?

Muscle

Tendon

Nerfs



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

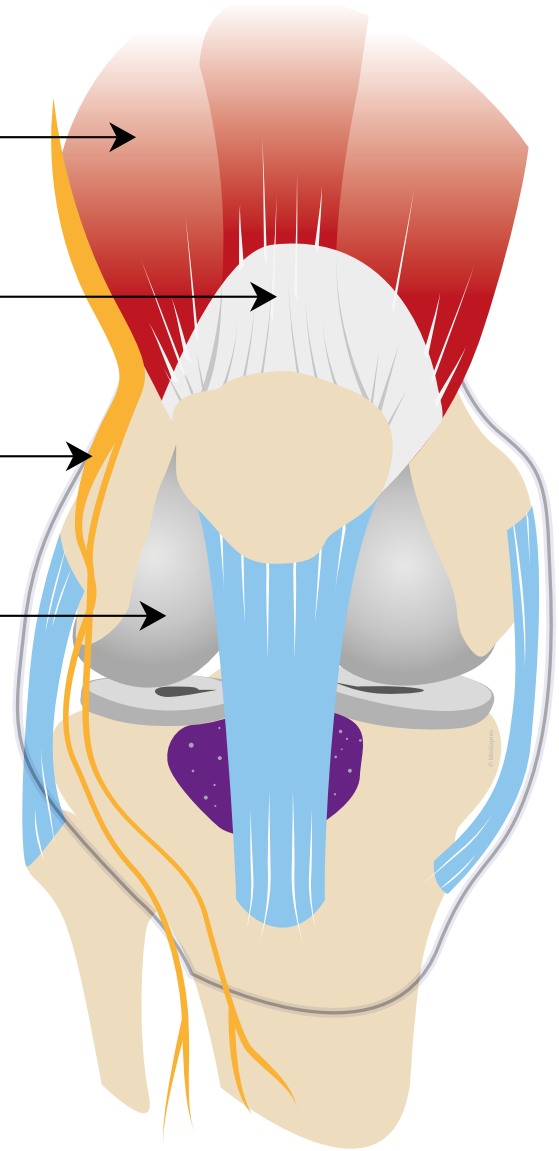
QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT UNE ARTICULATION MOBILE ?

Muscle

Tendon

Nerfs

Cartilage articulaire



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

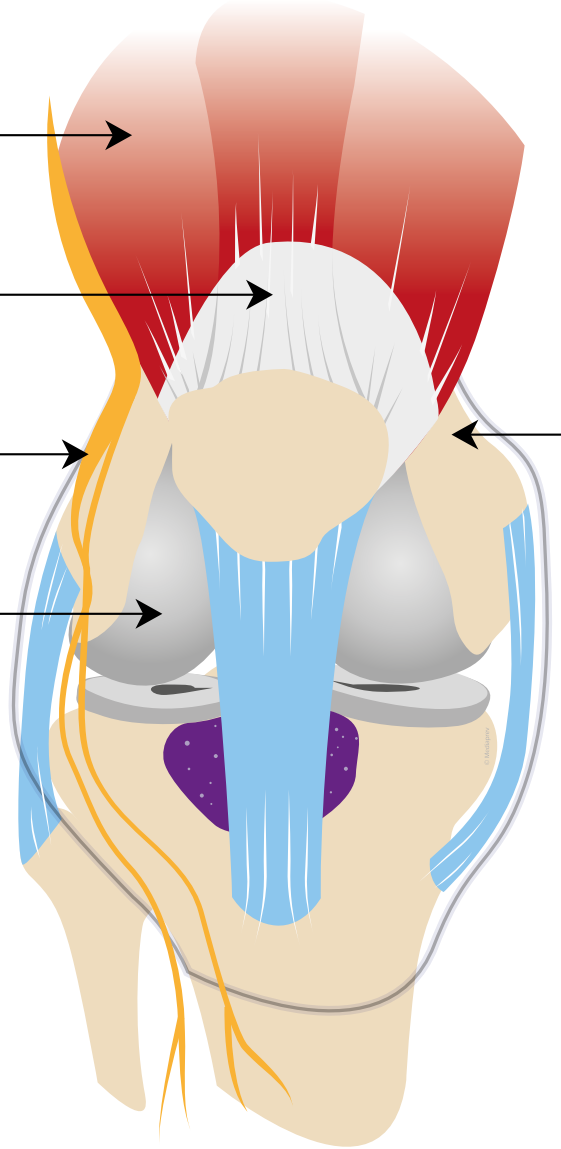
QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT UNE ARTICULATION MOBILE ?

Muscle

Tendon

Nerfs

Cartilage articulaire



Os

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

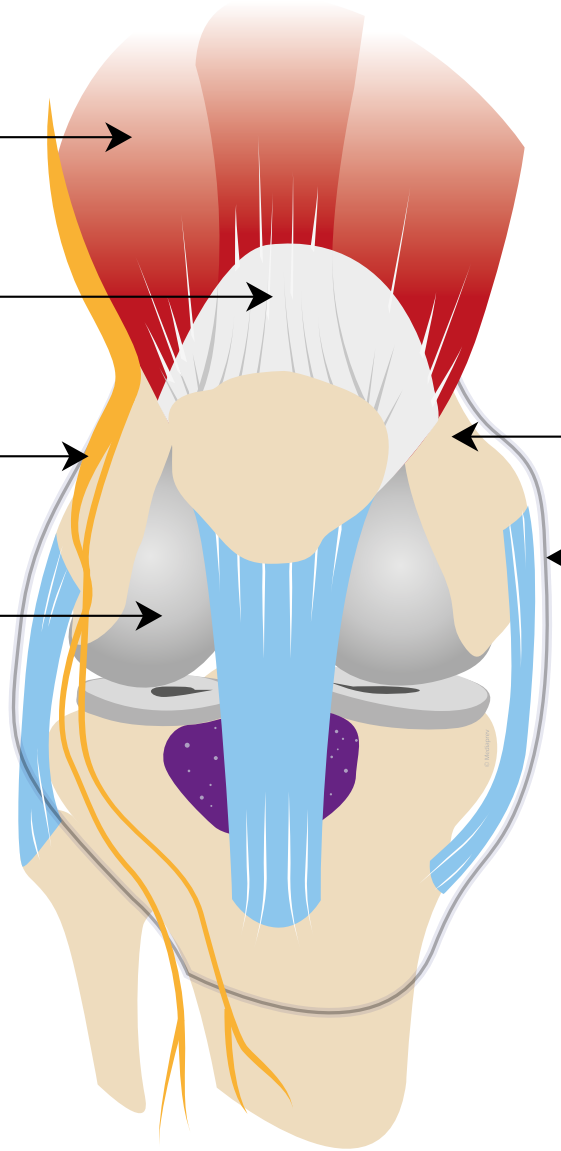
QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT UNE ARTICULATION MOBILE ?

Muscle

Tendon

Nerfs

Cartilage articulaire



Os

Membrane synoviale

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

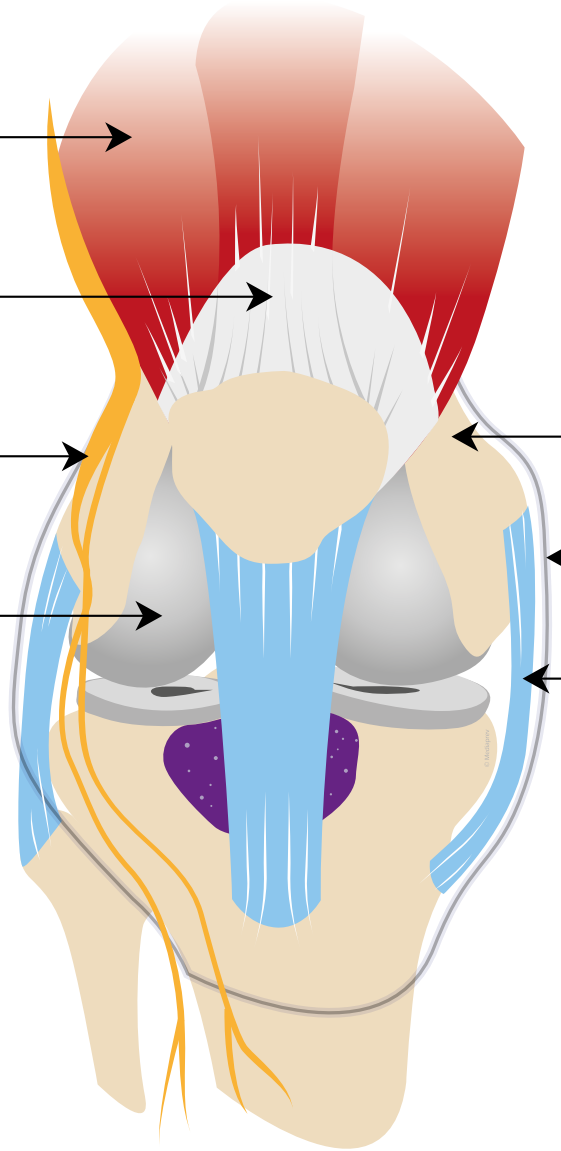
QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT UNE ARTICULATION MOBILE ?

Muscle

Tendon

Nerfs

Cartilage articulaire



Os

Membrane synoviale

Ligament

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

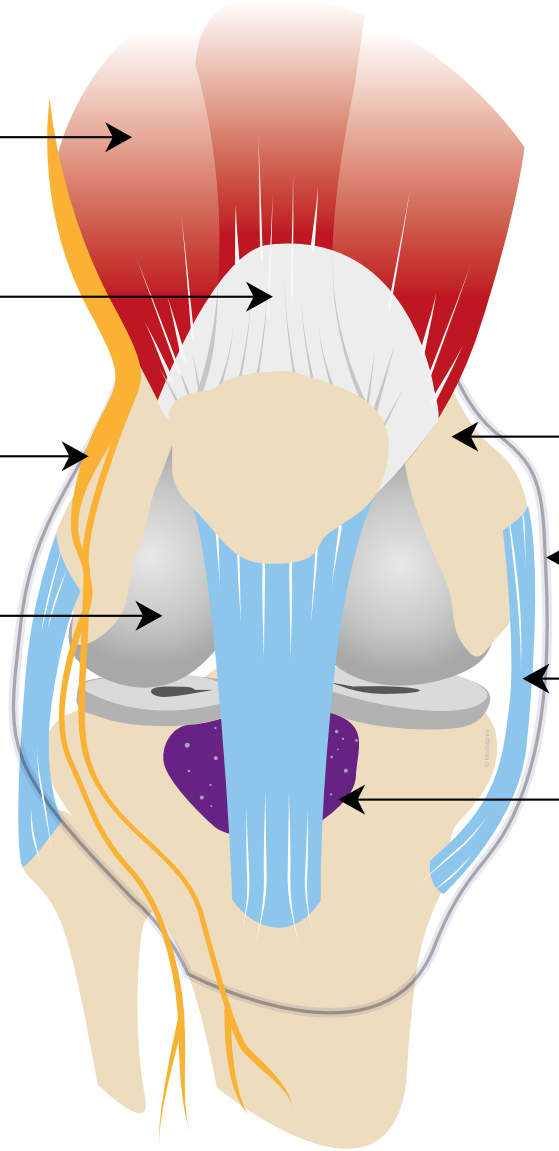
QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT UNE ARTICULATION MOBILE ?

Muscle

Tendon

Nerfs

Cartilage articulaire



Os

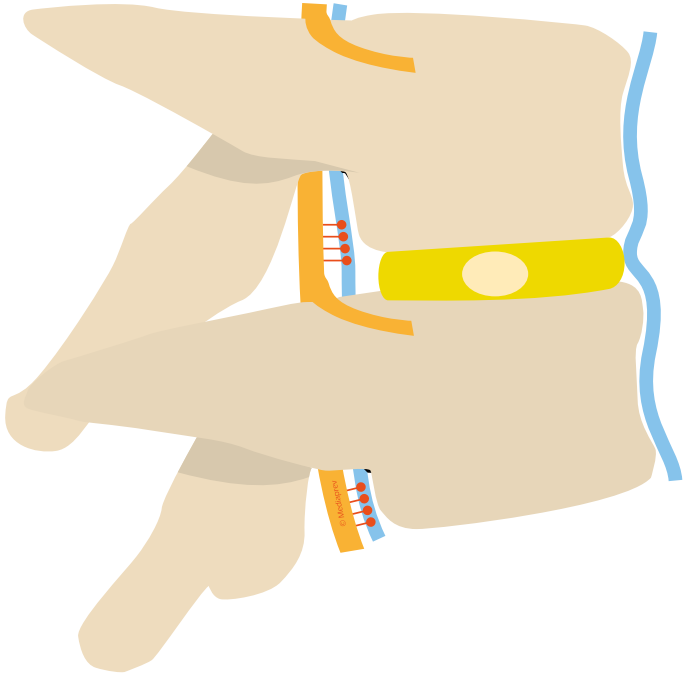
Membrane synoviale

Ligament

Bourse séreuse

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

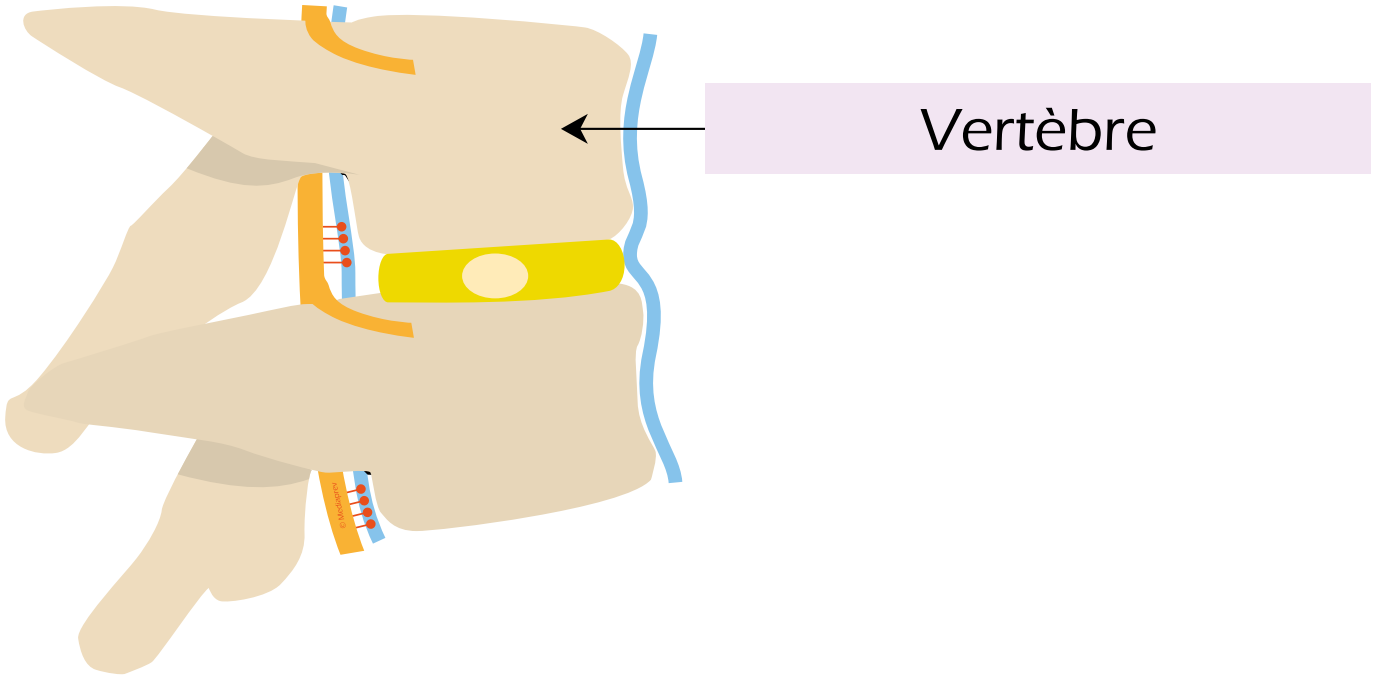
QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT L'ARTICULATION D'UNE VERTÈBRE ?



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

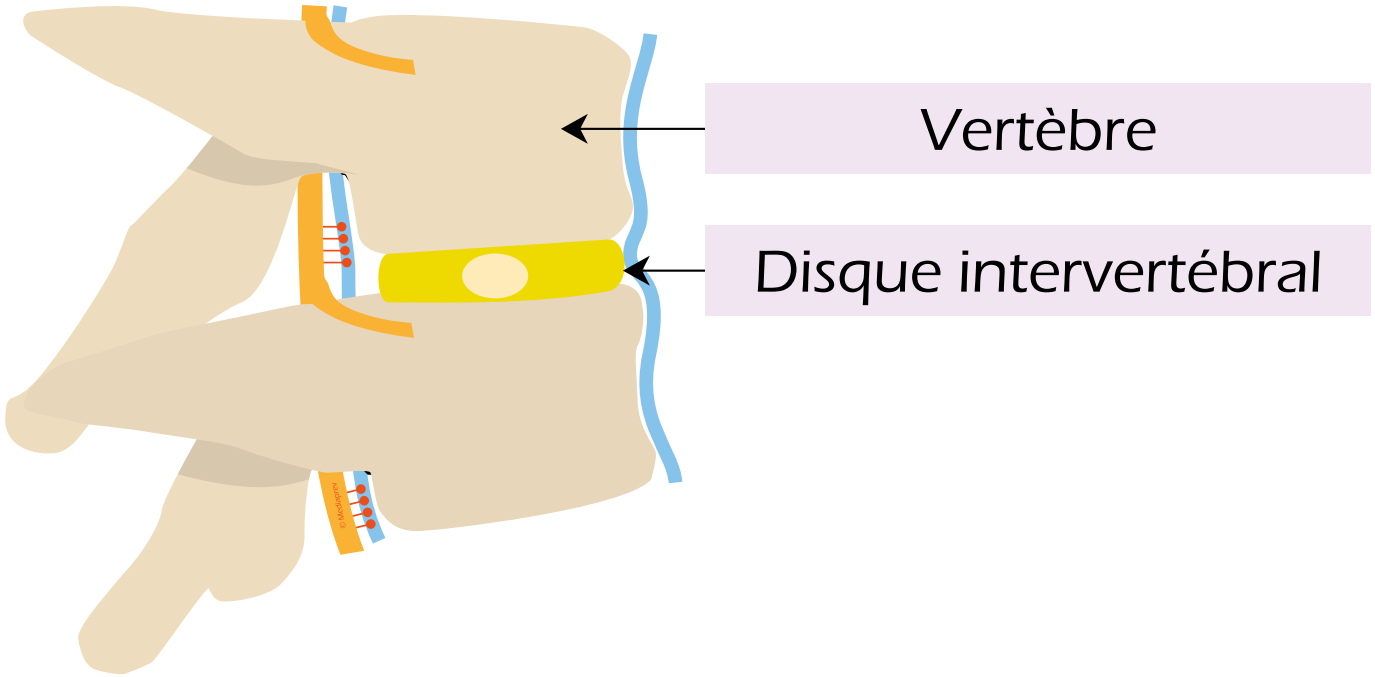
Sommaire

QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT L'ARTICULATION D'UNE VERTÈBRE ?



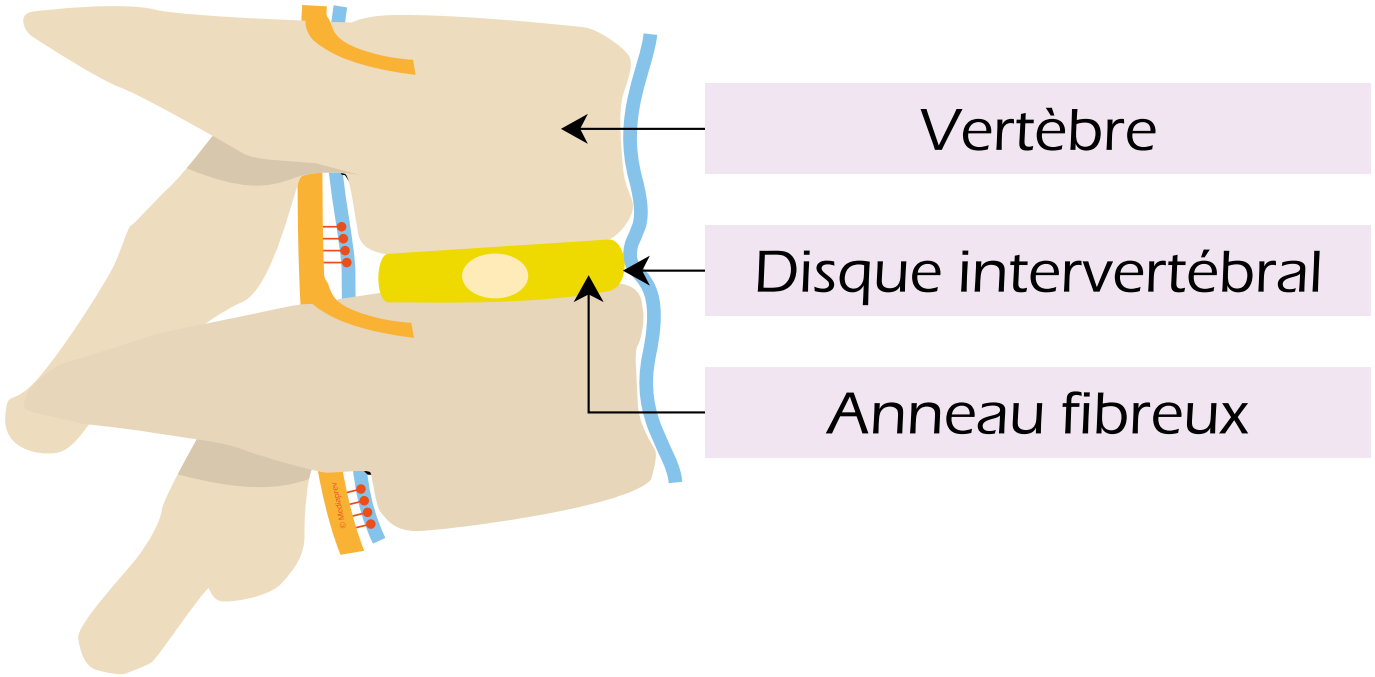
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT L'ARTICULATION D'UNE VERTÈBRE ?



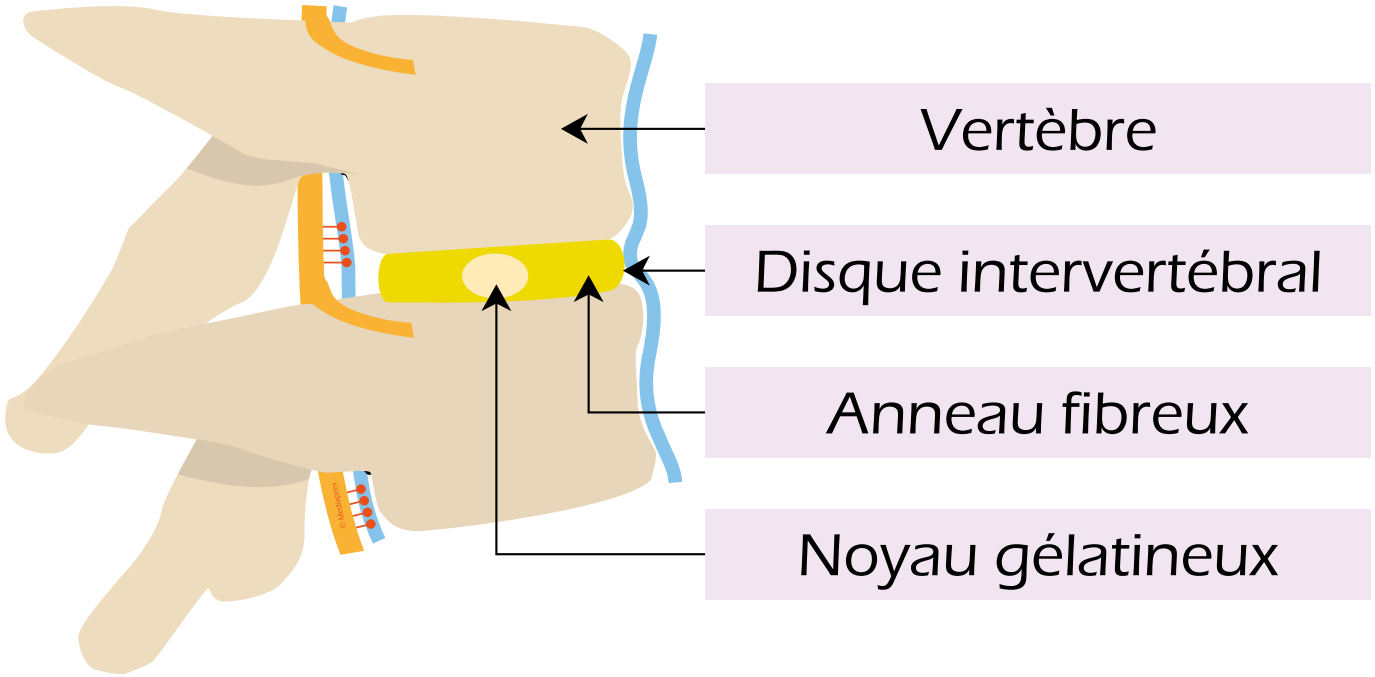
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT L'ARTICULATION D'UNE VERTÈBRE ?



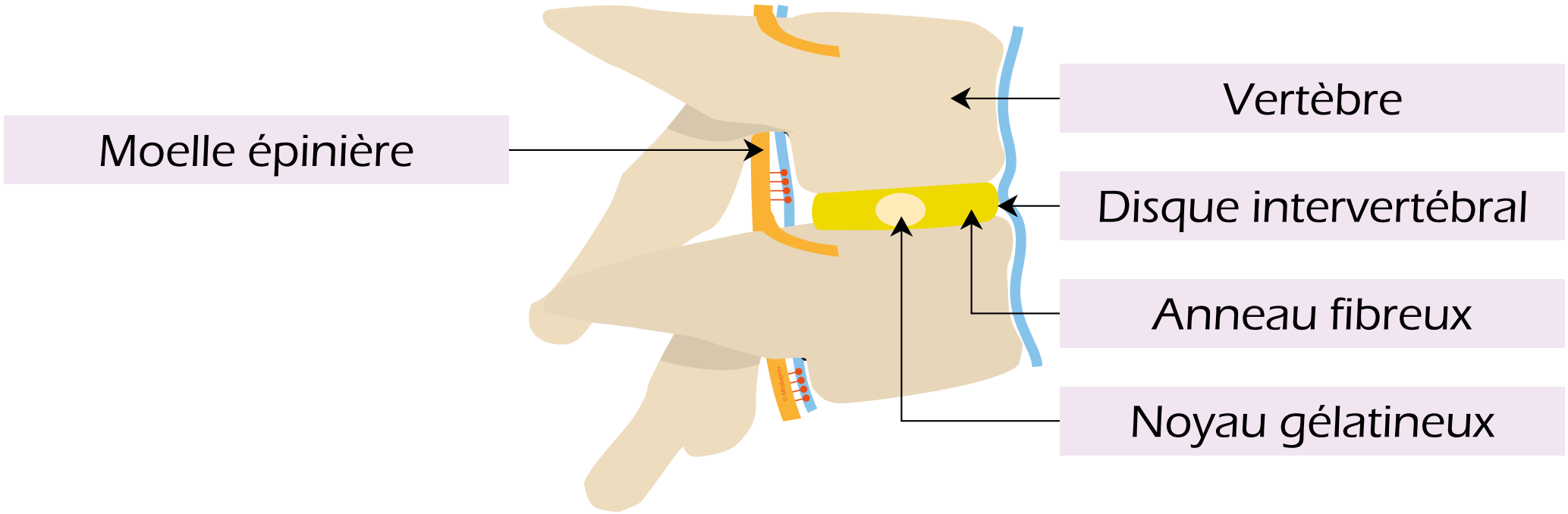
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT L'ARTICULATION D'UNE VERTÈBRE ?



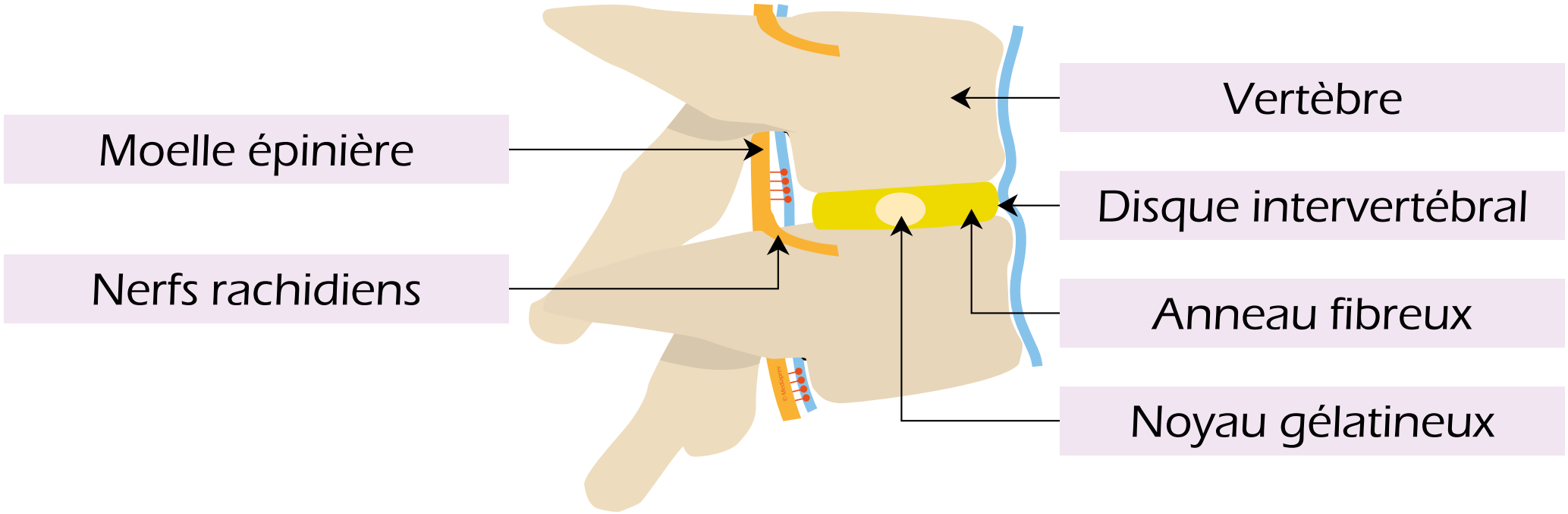
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT L'ARTICULATION D'UNE VERTÈBRE ?



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT L'ARTICULATION D'UNE VERTÈBRE ?

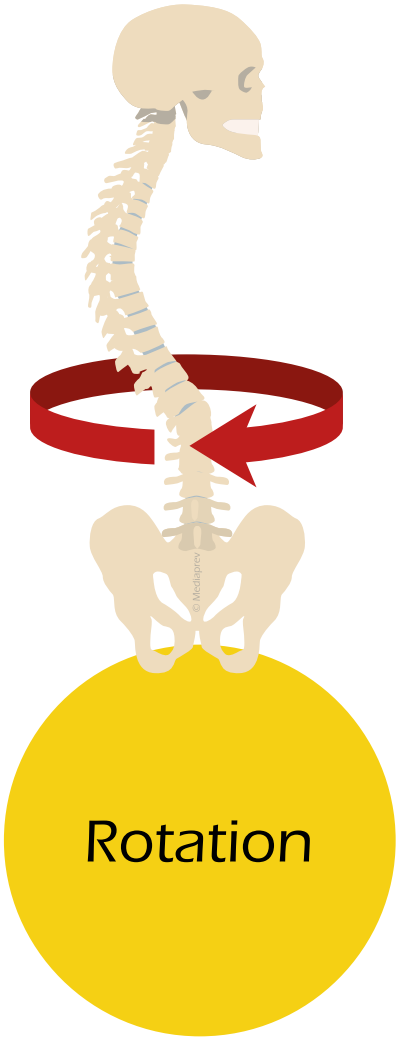


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

CET ENSEMBLE NOUS OFFRE UNE CERTAINE MOBILITÉ DU TRONC.

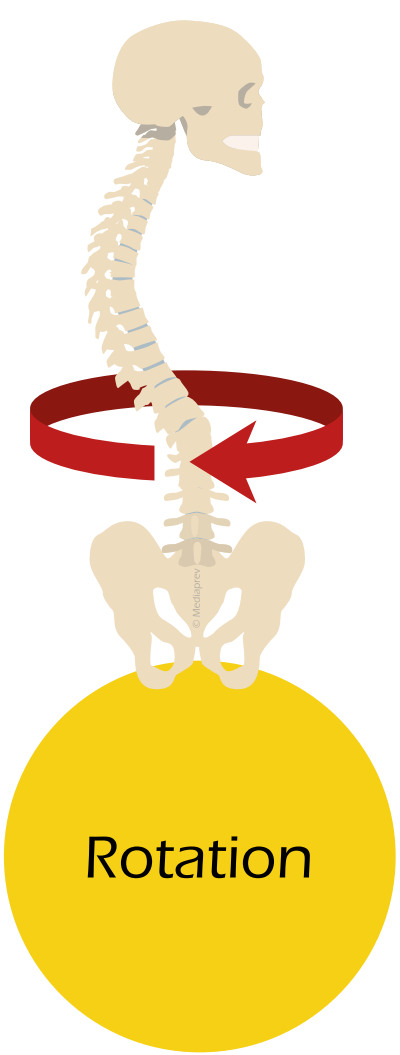
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

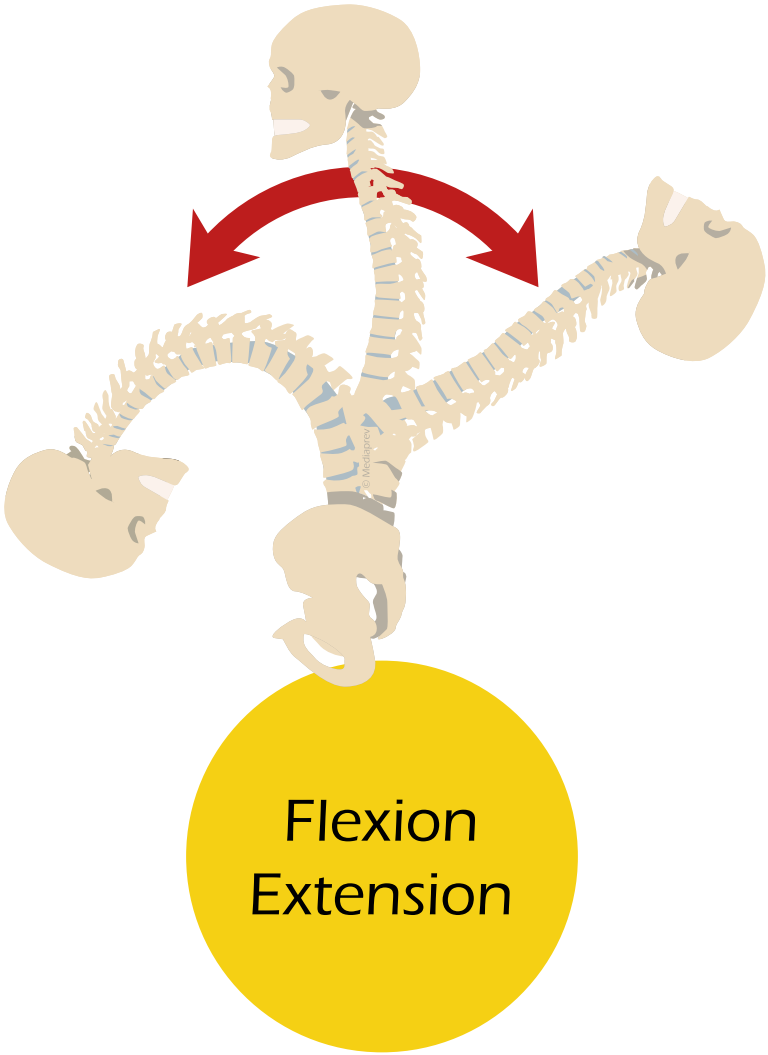
CET ENSEMBLE NOUS OFFRE UNE CERTAINE MOBILITÉ DU TRONC.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

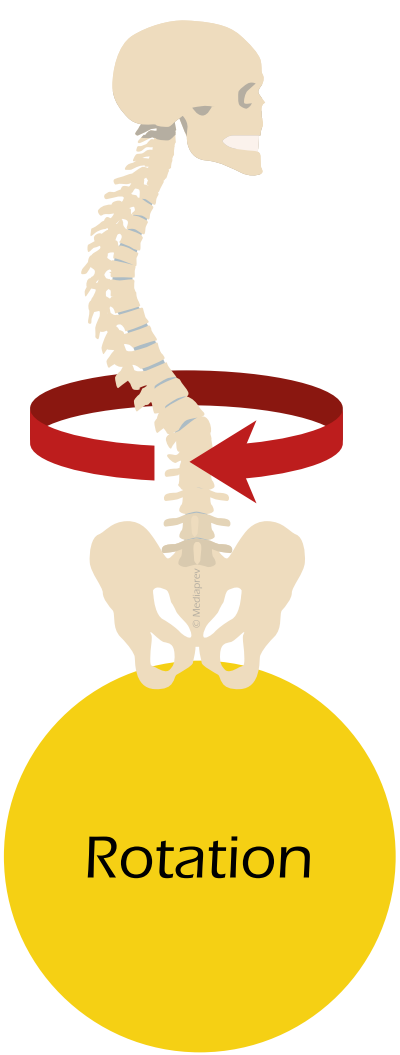
CET ENSEMBLE NOUS OFFRE UNE CERTAINE MOBILITÉ DU TRONC.

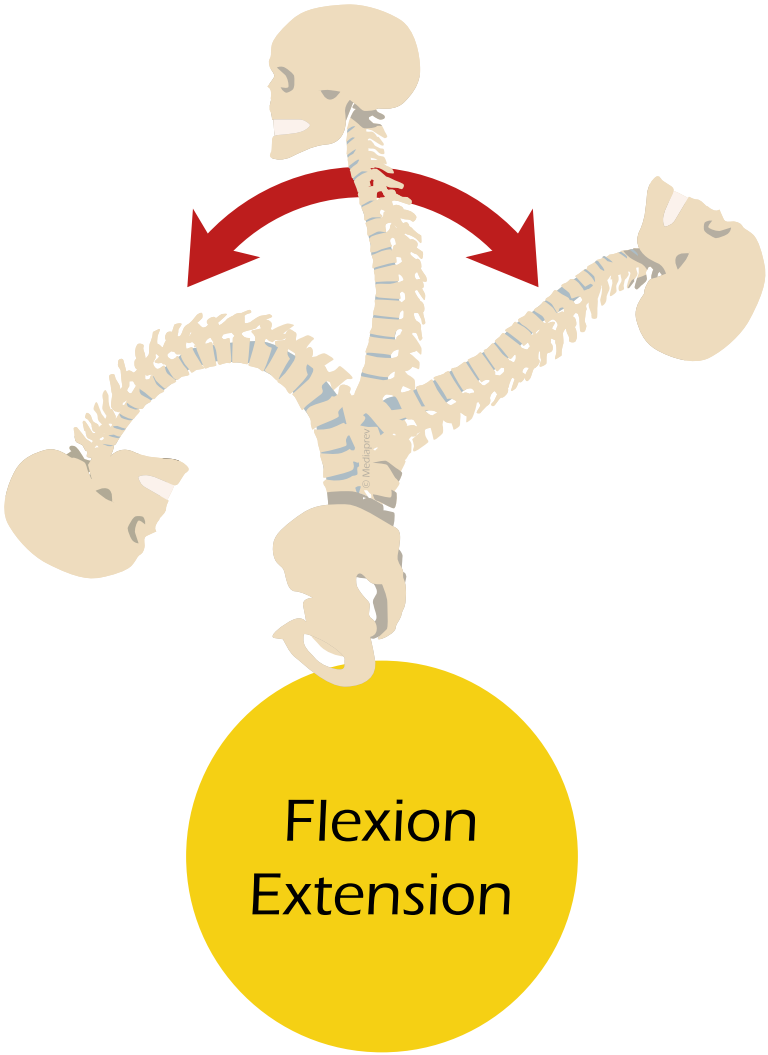


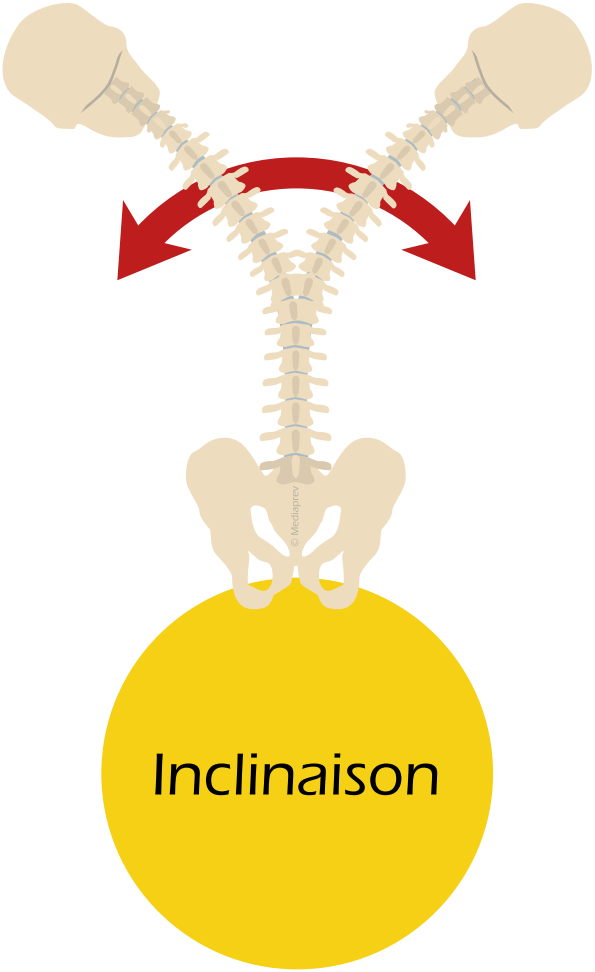


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

CET ENSEMBLE NOUS OFFRE UNE CERTAINE MOBILITÉ DU TRONC.







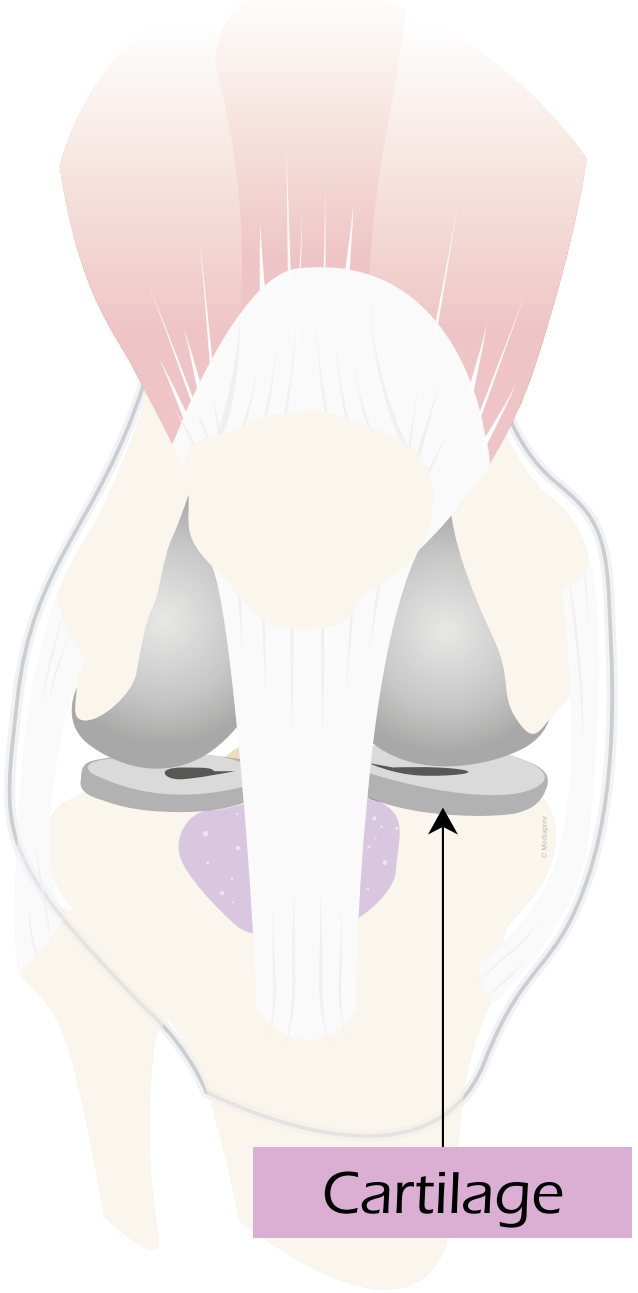
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

À QUOI SERT LE CARTILAGE ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

À QUOI SERT LE CARTILAGE ?

Entre deux zones osseuses, un tissu tapisse les **points de friction** : il s'agit du cartilage.



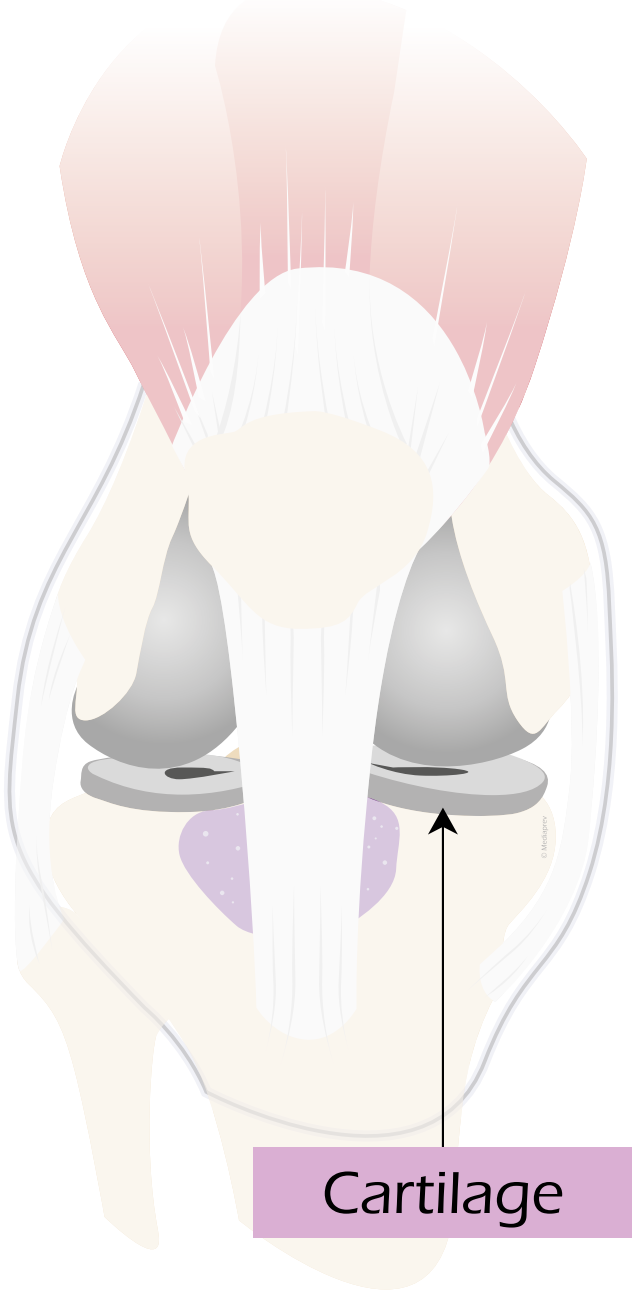
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

À QUOI SERT LE CARTILAGE ?

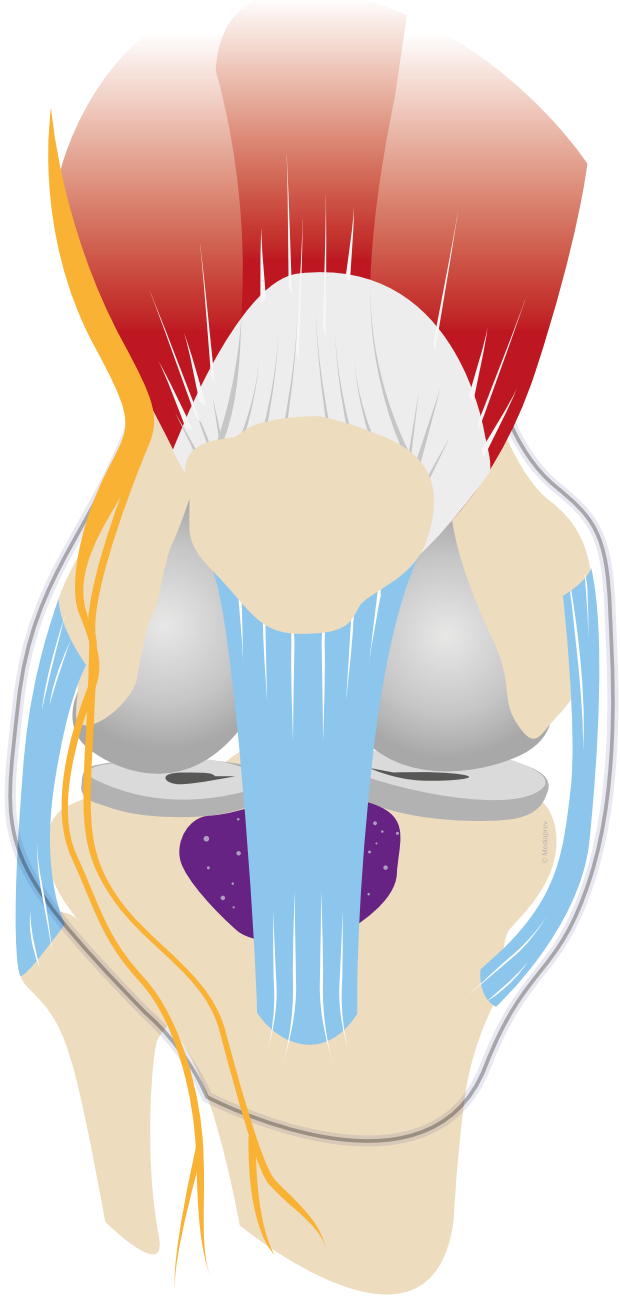
Entre deux zones osseuses, un tissu tapisse les **points de friction** : il s'agit du cartilage.

Il favorise notamment la **mobilité des os** et **réduit** ainsi **l'usure**



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

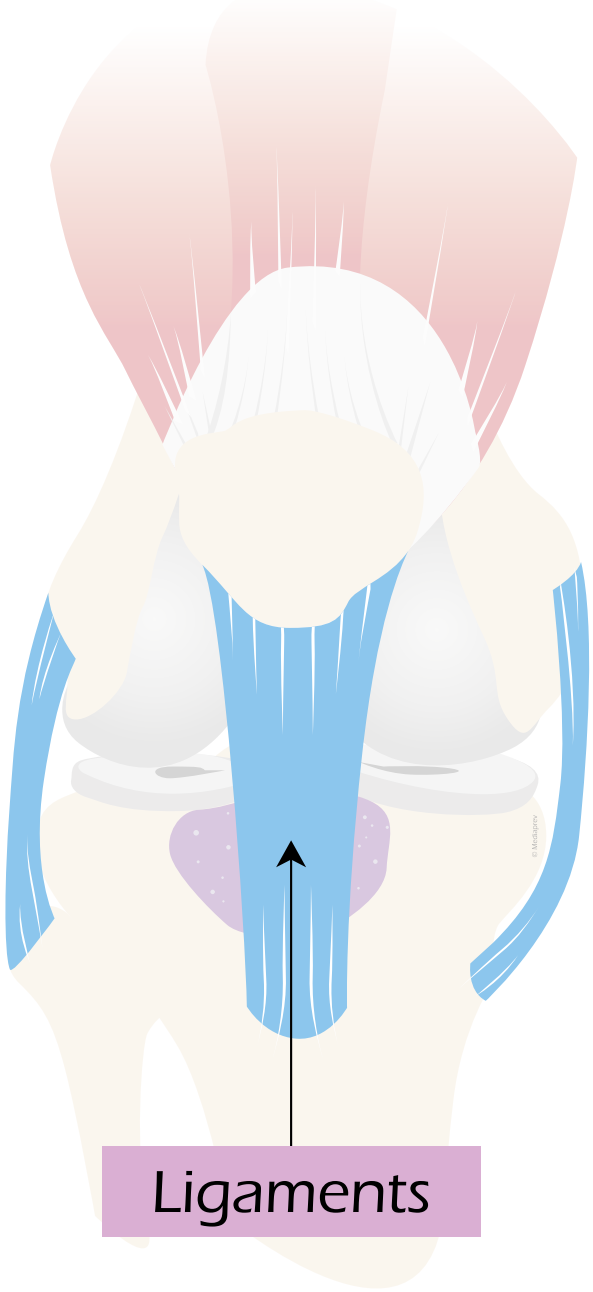
À QUOI SERVENT LES LIGAMENTS ?



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

À QUOI SERVENT LES LIGAMENTS ?

Ils permettent de **maintenir le contact** entre les os.

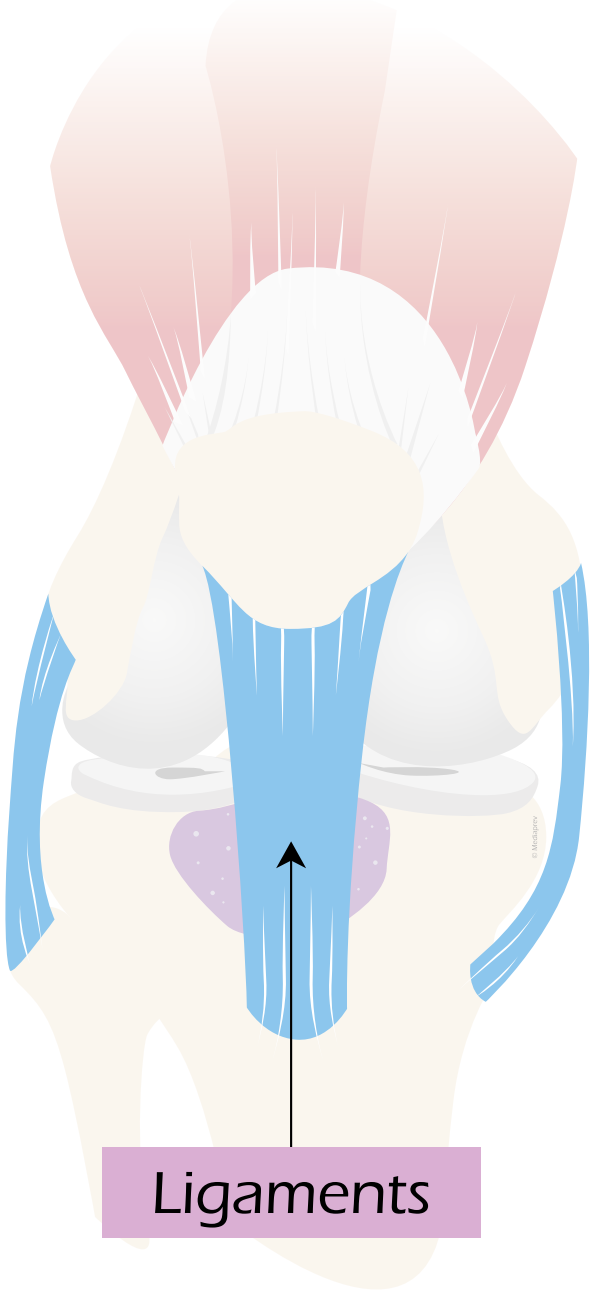


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

À QUOI SERVENT LES LIGAMENTS ?

Ils permettent de **maintenir le contact** entre les os.

Ils **limitent l'amplitude** de leurs mouvements à ce qui est acceptable pour les articulations.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

À QUOI SERVENT LES MUSCLES ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

À QUOI SERVENT LES MUSCLES ?

Les **muscles** sont des organes qui participent à

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

À QUOI SERVENT LES MUSCLES ?

Les **muscles** sont des organes qui participent à

La **mobilisation** du corps

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

À QUOI SERVENT LES MUSCLES ?

Les **muscles** sont des organes qui participent à

La **mobilisation** du corps

La **protection** des os et des organes internes

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

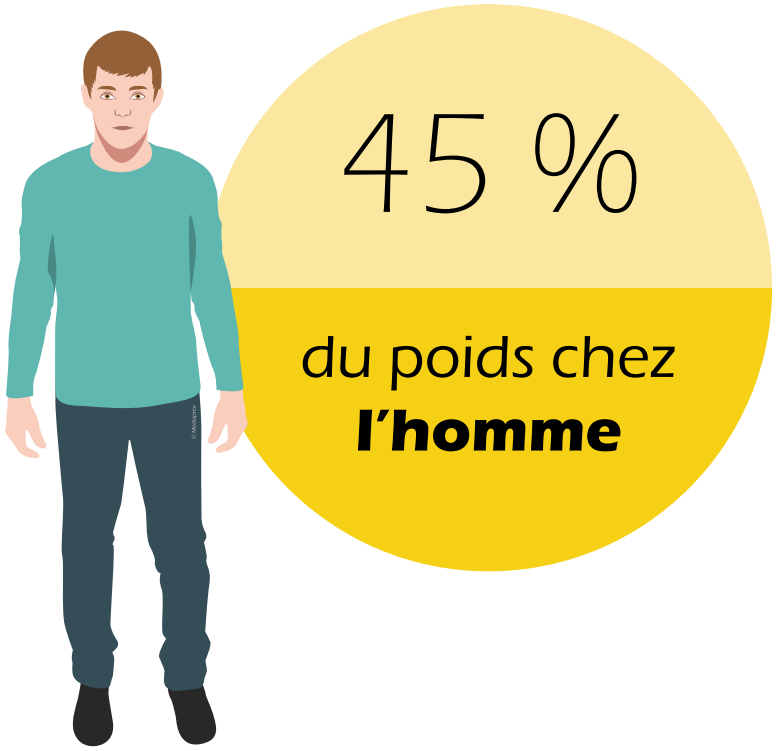
À QUOI SERVENT LES MUSCLES ?

Ils représentent environ

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

À QUOI SERVENT LES MUSCLES ?

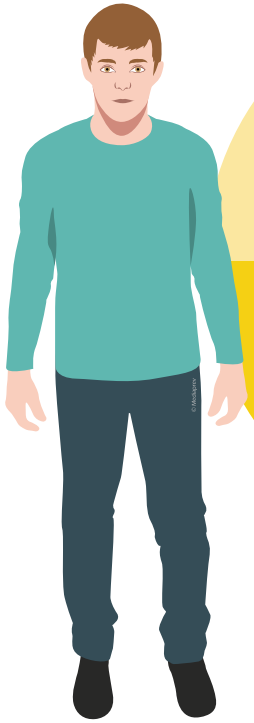
Ils représentent environ



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

À QUOI SERVENT LES MUSCLES ?

Ils représentent environ

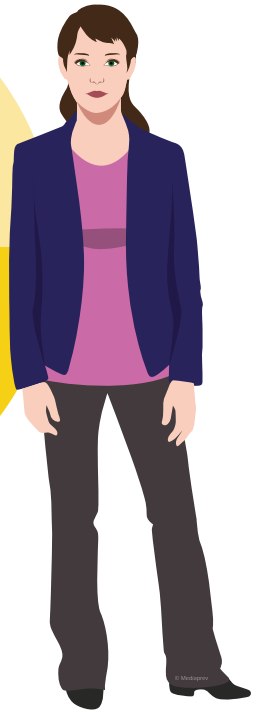


45 %

du poids chez **l'homme**

35 %

du poids chez **la femme**



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

ON PEUT DISTINGUER DEUX TYPES DE MUSCLES :

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

ON PEUT DISTINGUER DEUX TYPES DE MUSCLES :

Les ***muscles striées***
(actions volontaires)

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

ON PEUT DISTINGUER DEUX TYPES DE MUSCLES :

Les **muscles striées** (actions volontaires)

Ils se trouvent principalement **au niveau des membres** et leur contraction est soumise au contrôle de la volonté..

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

ON PEUT DISTINGUER DEUX TYPES DE MUSCLES :

Les **muscles striées** (actions volontaires)

Ils se trouvent principalement **au niveau des membres** et leur contraction est soumise au contrôle de la volonté..

Les **muscles lisses** (actions involontaires)

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

ON PEUT DISTINGUER DEUX TYPES DE MUSCLES :

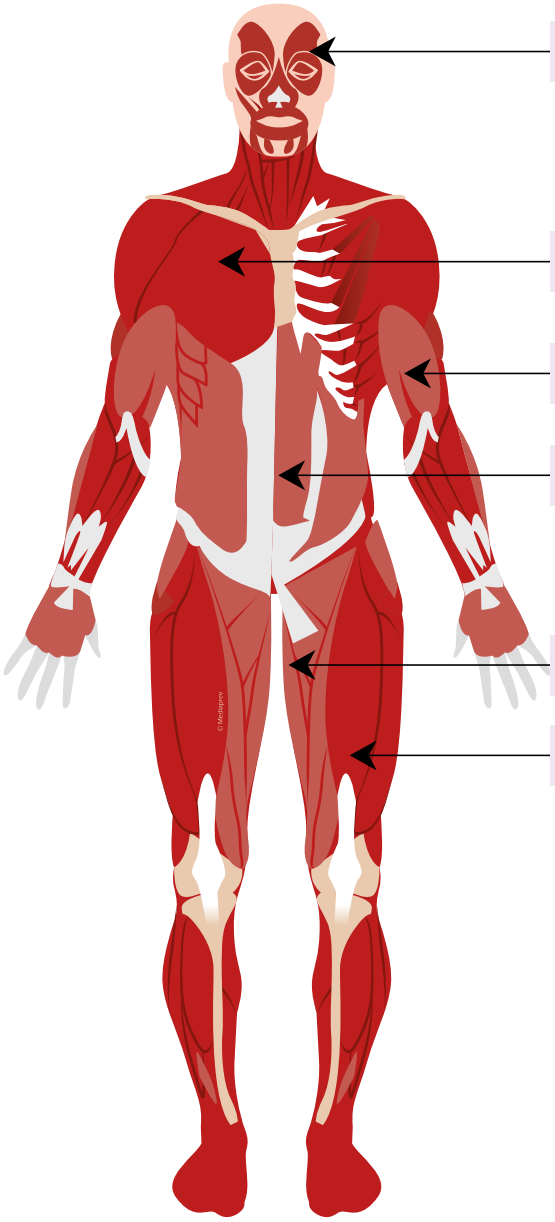
Les **muscles striées** (actions volontaires)

Ils se trouvent principalement **au niveau des membres** et leur contraction est soumise au contrôle de la volonté..

Les **muscles lisses** (actions involontaires)

Ils entrent dans la constitution de la **paroi des organes creux** (vaisseaux sanguins tube digestif...).

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire



Frontal

Pectoraux

Biceps

Abdominaux

Adducteurs

Quadriceps

Trapèzes

Deltoïde/Épaules

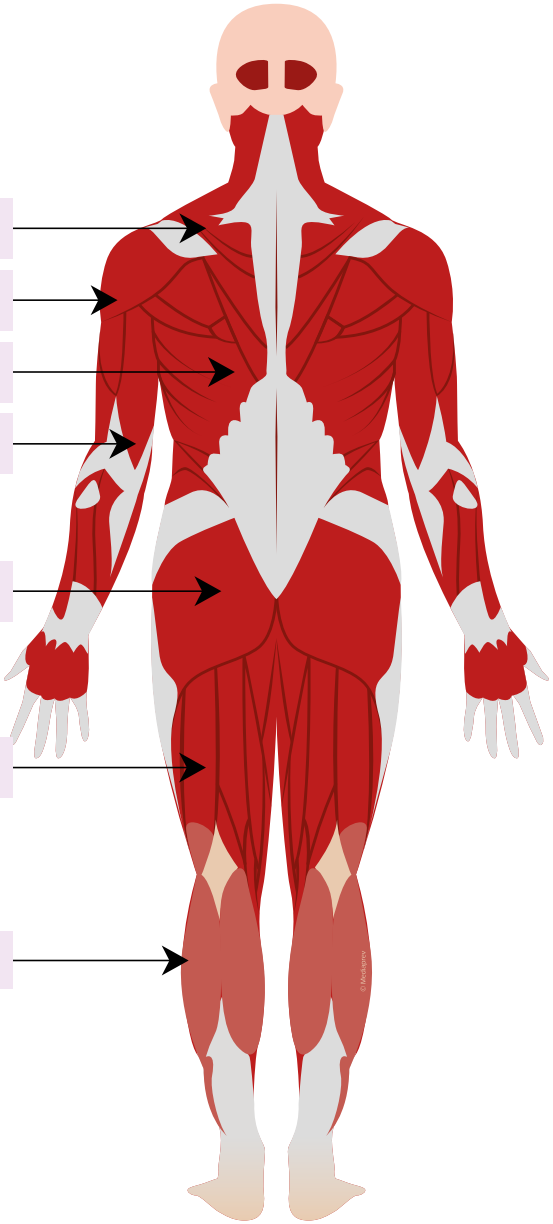
Dorsaux/Dos

Triceps

Fessiers

Ischio-jambiers

Mollets



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LES FIBRES MUSCULAIRES

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES FIBRES MUSCULAIRES

Les fibres musculaires qui composent le muscle ont la capacité de se **contracter ou de s'allonger**.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

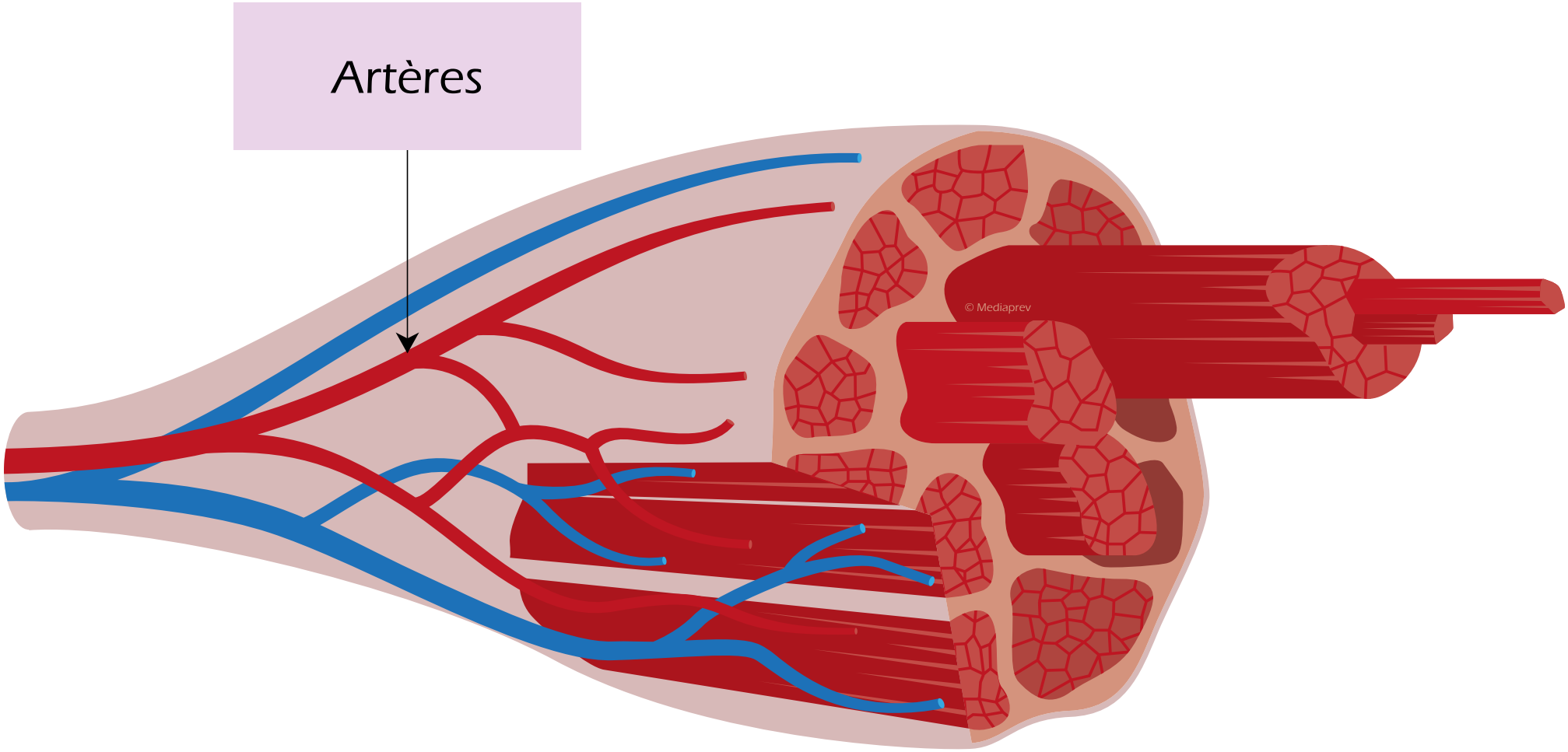
LES FIBRES MUSCULAIRES

Les fibres musculaires qui composent le muscle ont la capacité de se **contracter ou de s'allonger**.

Pour cela, elles **consomment l'énergie** fournie par l'oxygène et le glucose transporté dans le sang.

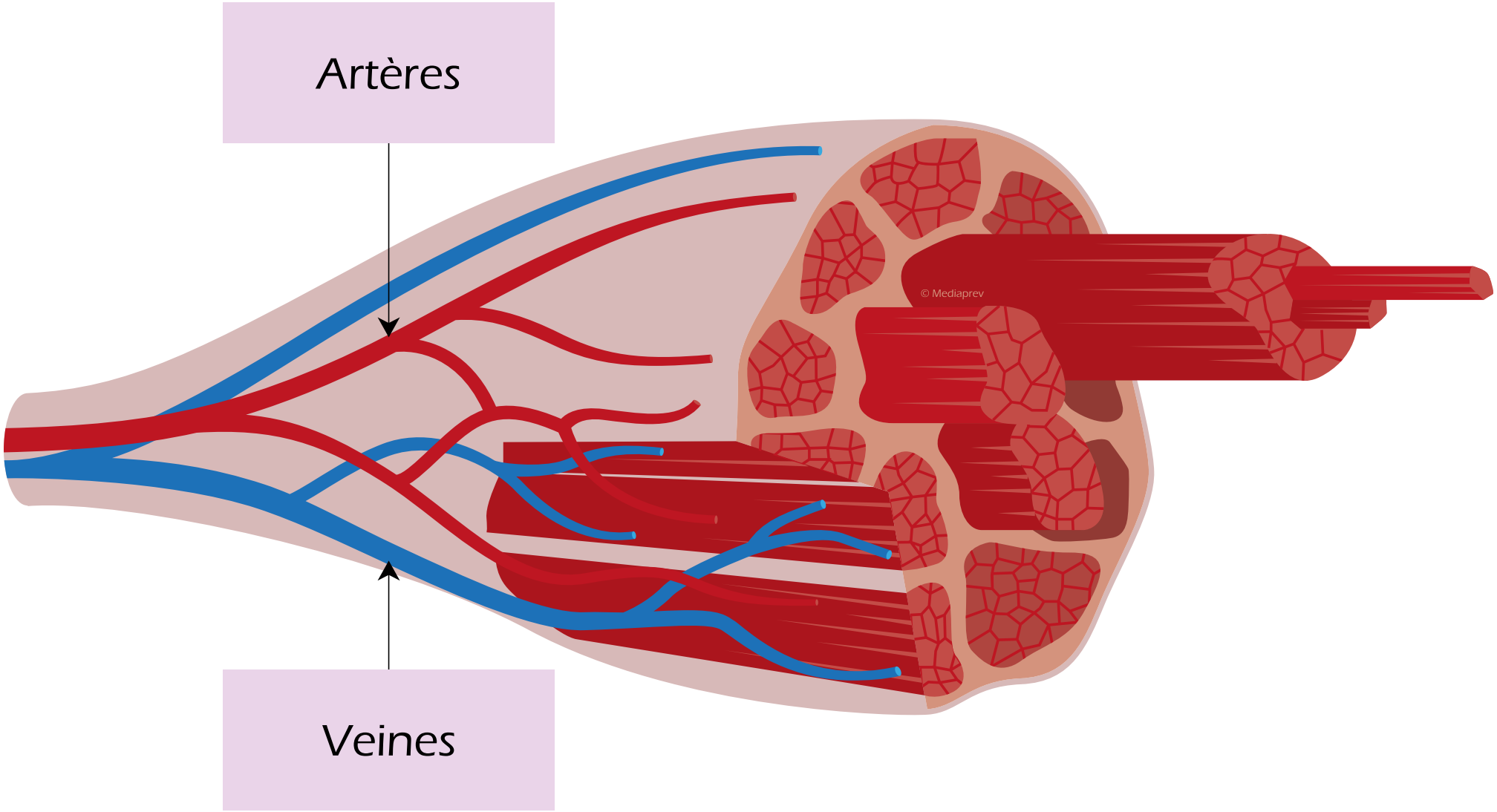
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES FIBRES MUSCULAIRES



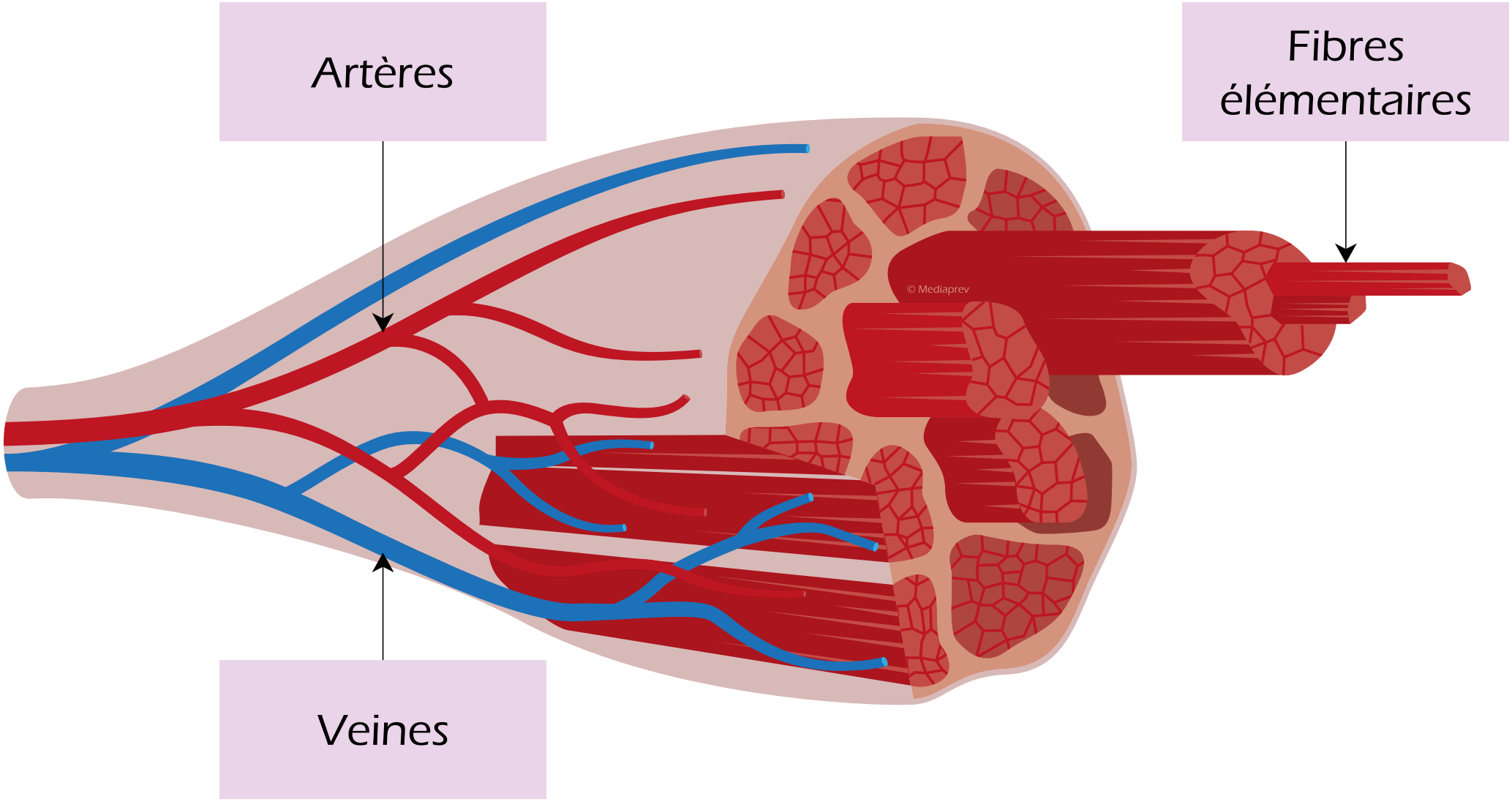
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES FIBRES MUSCULAIRES



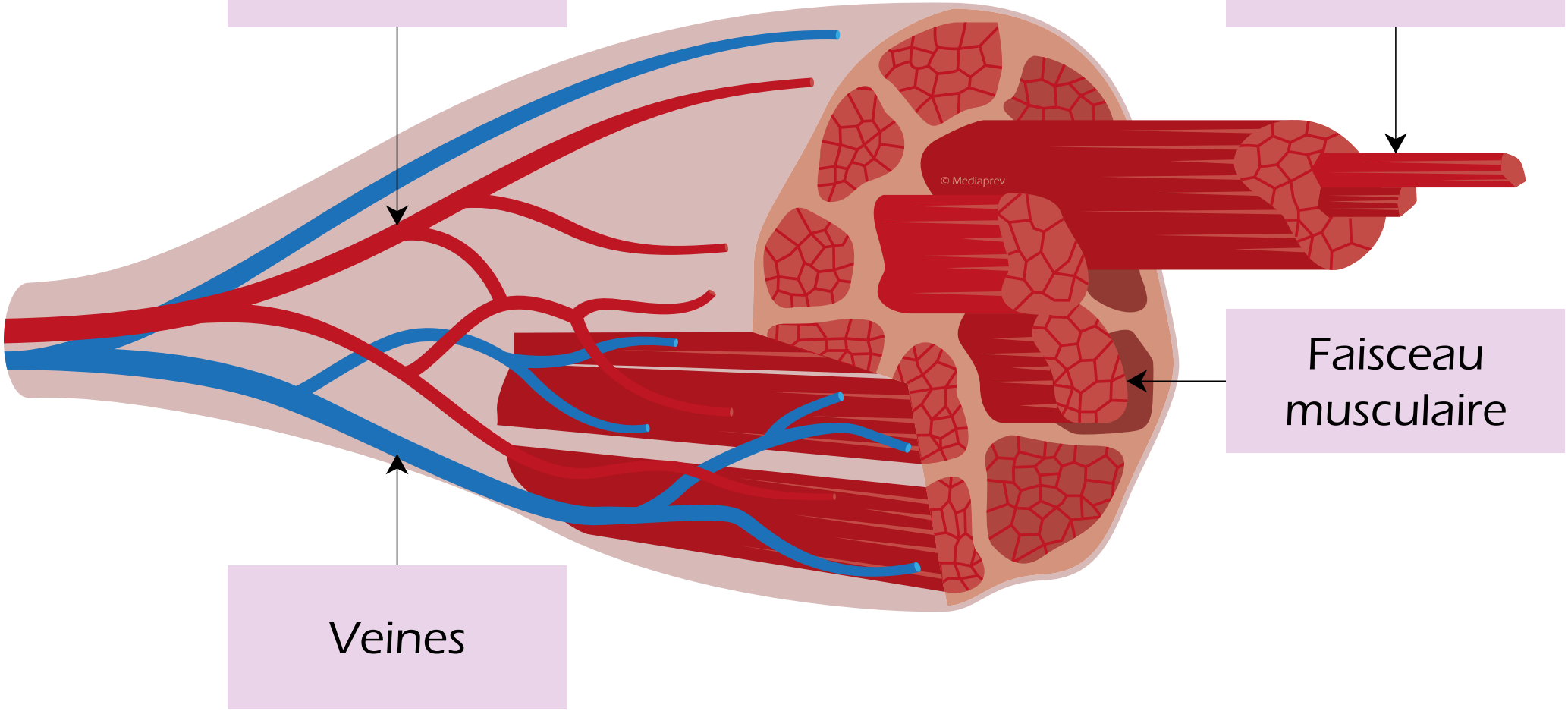
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES FIBRES MUSCULAIRES



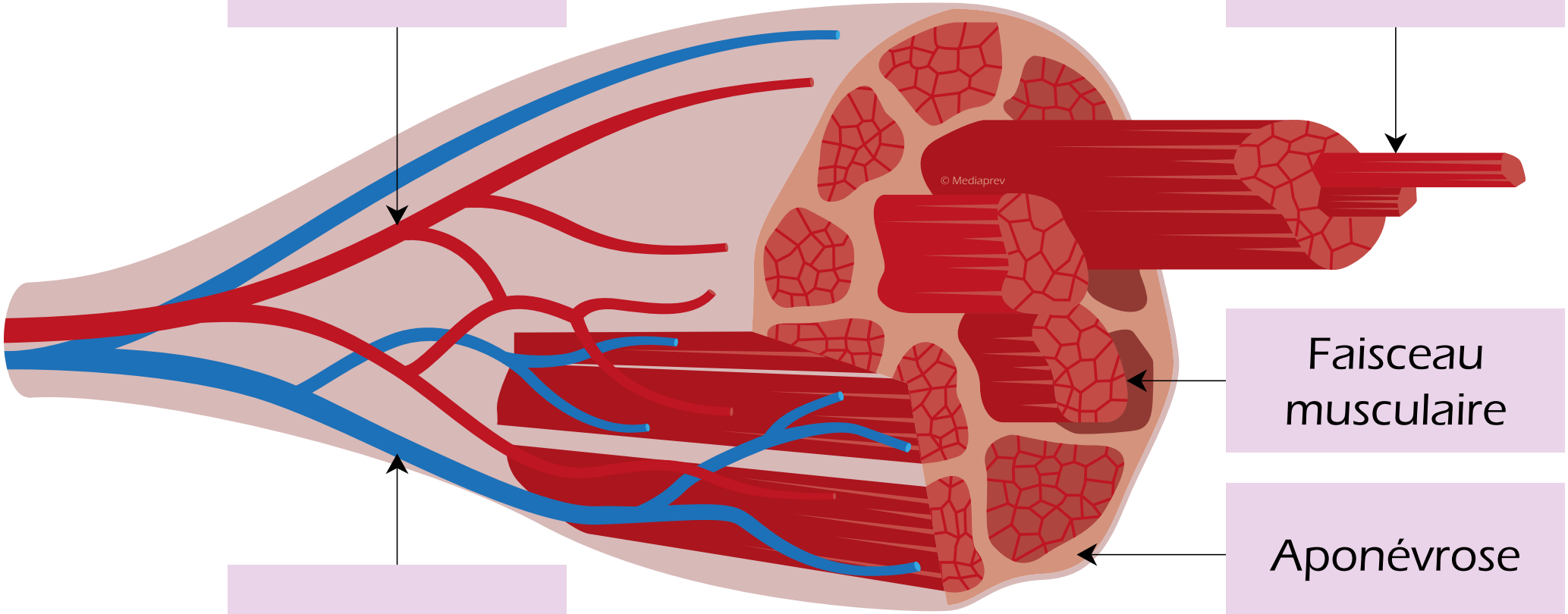
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES FIBRES MUSCULAIRES



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES FIBRES MUSCULAIRES



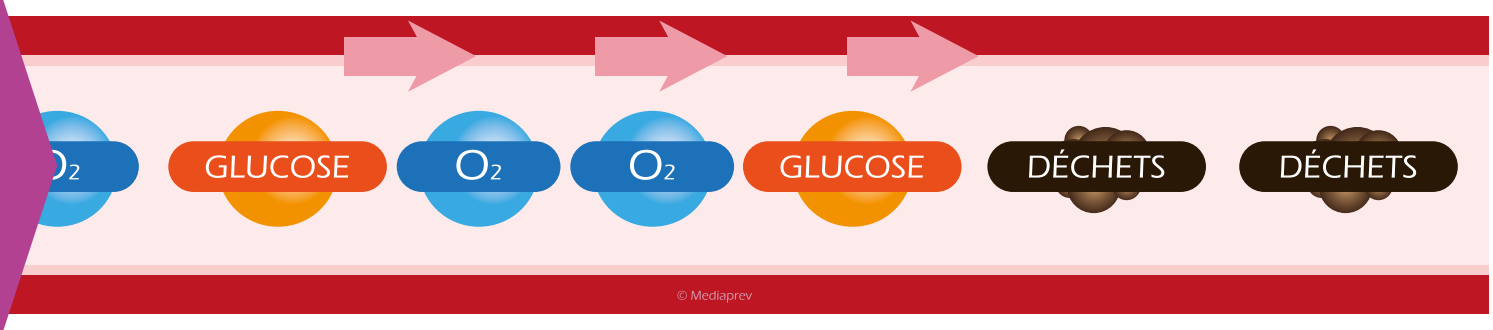
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FONCTIONNEMENT DU MUSCLE

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FONCTIONNEMENT DU MUSCLE

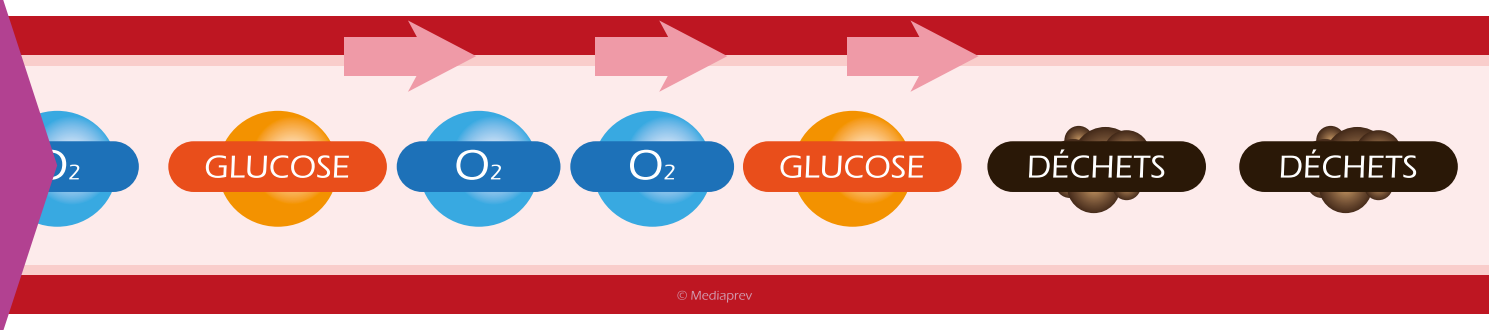
Muscle
relâché



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FONCTIONNEMENT DU MUSCLE

Muscle **relâché**



Muscle **contracté**

TRAVAIL DYNAMIQUE

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

TRAVAIL DYNAMIQUE

Contraction

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

TRAVAIL DYNAMIQUE

Contraction

Consommation de glucose et d'oxygène

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

TRAVAIL DYNAMIQUE

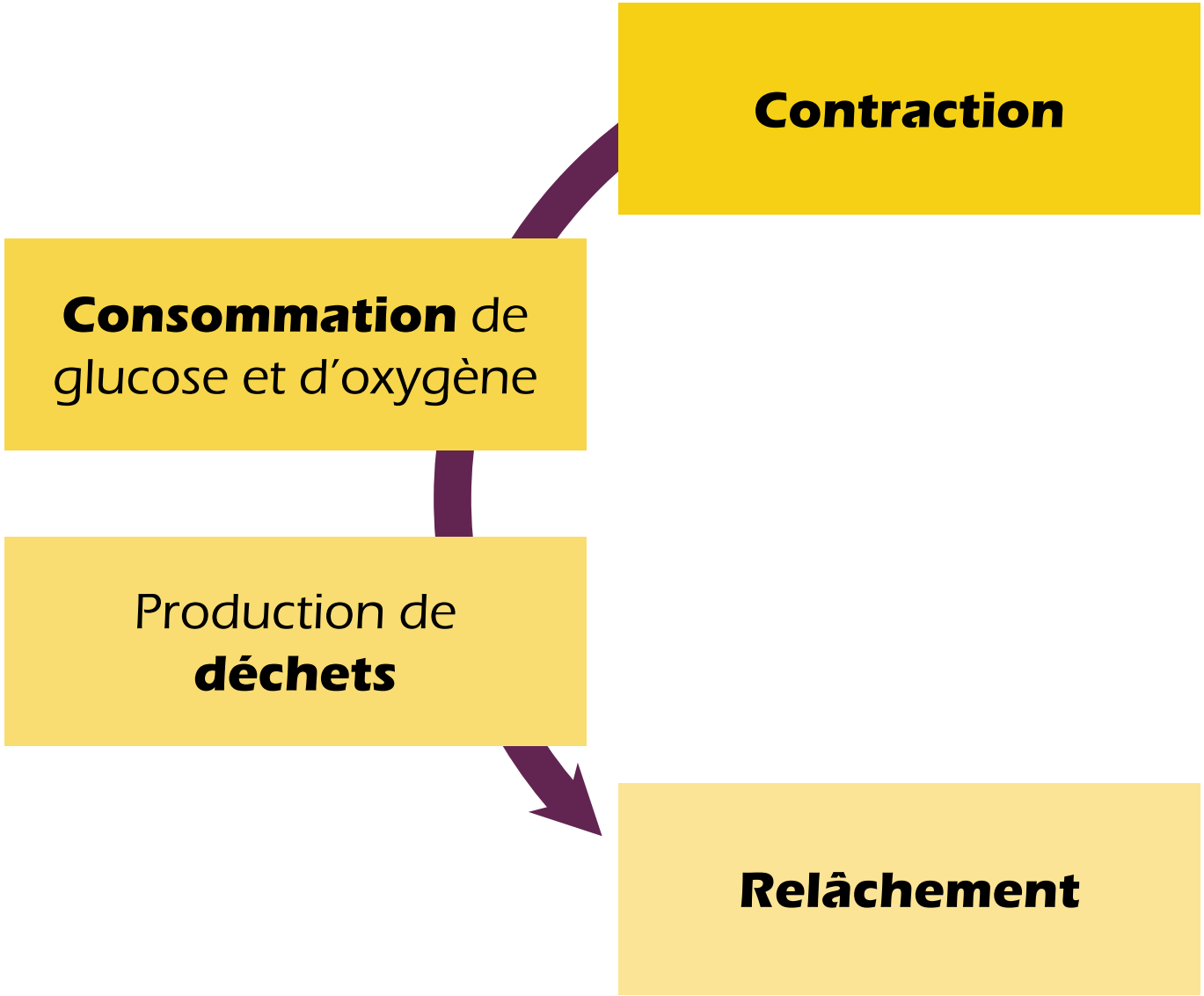
Contraction

Consommation de glucose et d'oxygène

Production de **déchets**

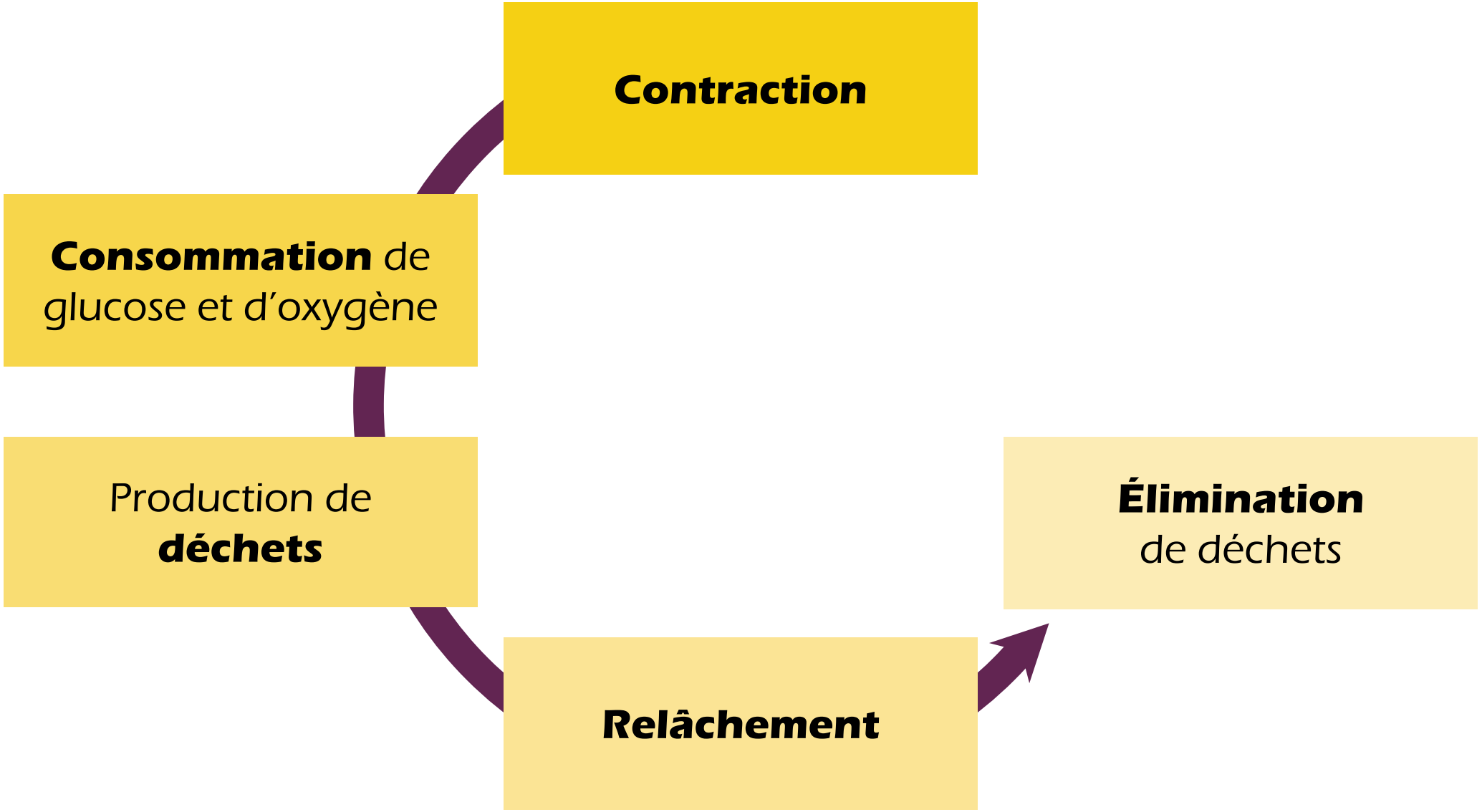
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

TRAVAIL DYNAMIQUE



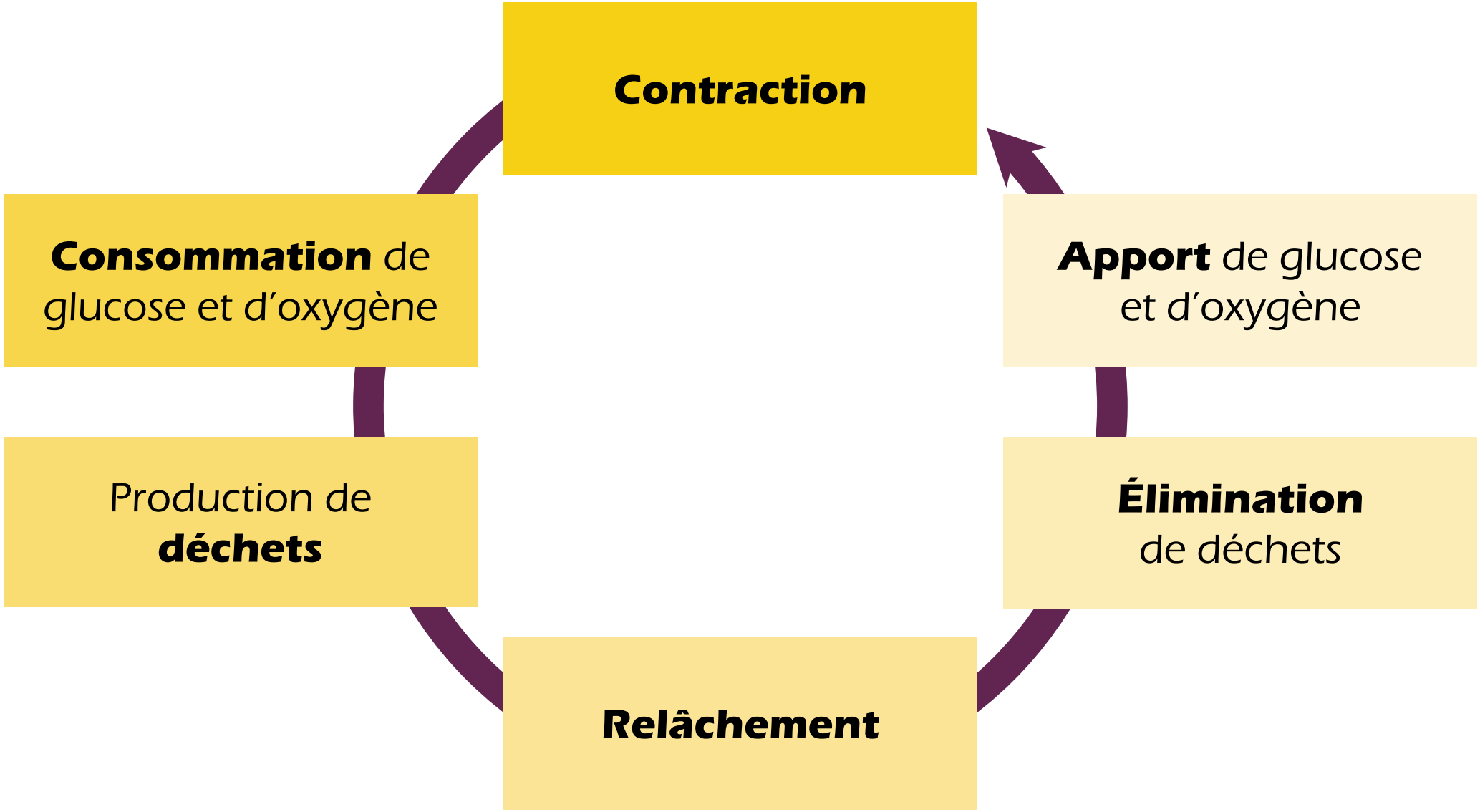
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

TRAVAIL DYNAMIQUE



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

TRAVAIL DYNAMIQUE



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

TRAVAIL STATIQUE

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

TRAVAIL STATIQUE

Contraction

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

TRAVAIL STATIQUE

Contraction

Consommation de glucose et d'oxygène

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

TRAVAIL STATIQUE

Contraction

Consommation de glucose et d'oxygène

Production de **déchets**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

TRAVAIL STATIQUE

Contraction

Consommation de glucose et d'oxygène

Production de **déchets**

Fatigue prématurée par diminution
de l'amenée de sang et non évacuation des déchets

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES TENDONS

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES TENDONS

Le **tendon**
est un tissu conjonctif
dense, très peu vascularisé
(ce qui a une incidence
sur le temps de réparation
lors d'une lésion).

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

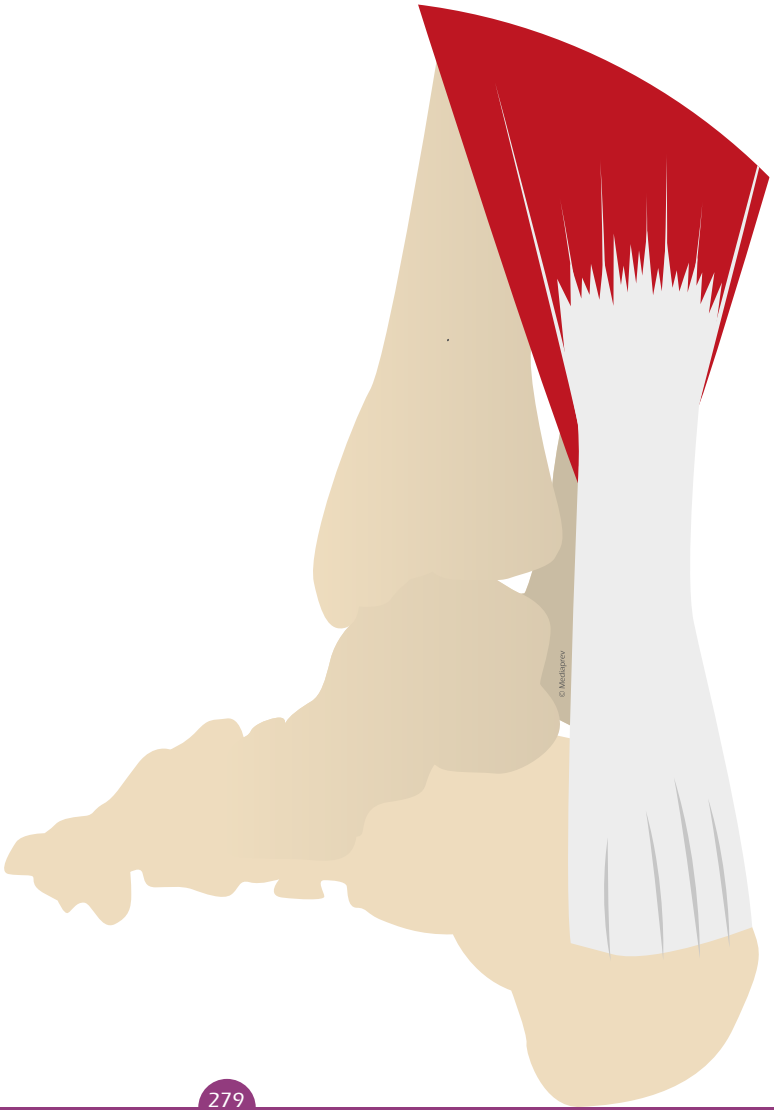
LES TENDONS

Le **tendon**
est un tissu conjonctif
dense, très peu vascularisé
(ce qui a une incidence
sur le temps de réparation
lors d'une lésion).

Ses fibres
sont essentiellement
composées de
collagène.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

À QUOI SERVENT LES TENDONS ?

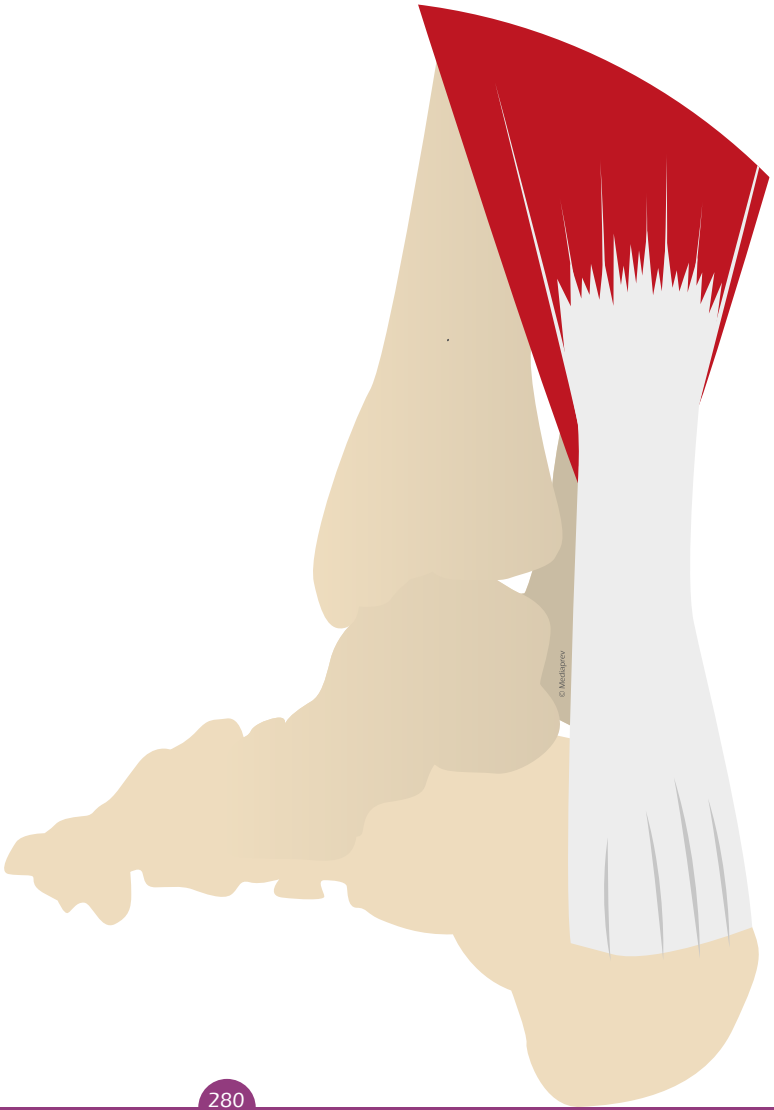


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

À QUOI SERVENT LES TENDONS ?

Transmettent l'énergie des muscles vers les os en les reliant.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

À QUOI SERVENT LES TENDONS ?

Transmettent l'énergie des muscles vers les os en les reliant.

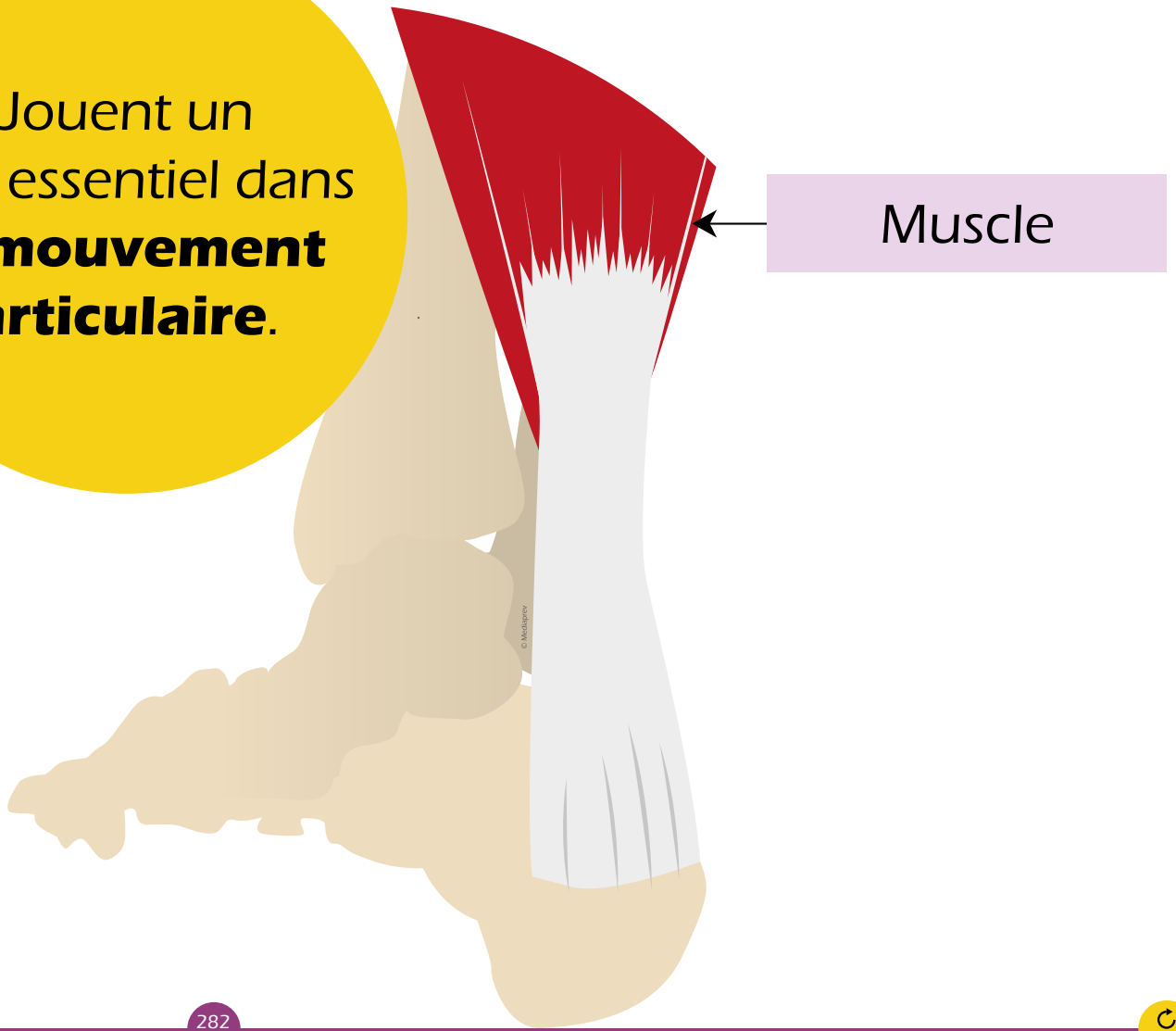
Jouent un rôle essentiel dans le **mouvement articulaire**.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

À QUOI SERVENT LES TENDONS ?

Transmettent l'énergie des muscles vers les os en les reliant.

Jouent un rôle essentiel dans le **mouvement articulaire**.

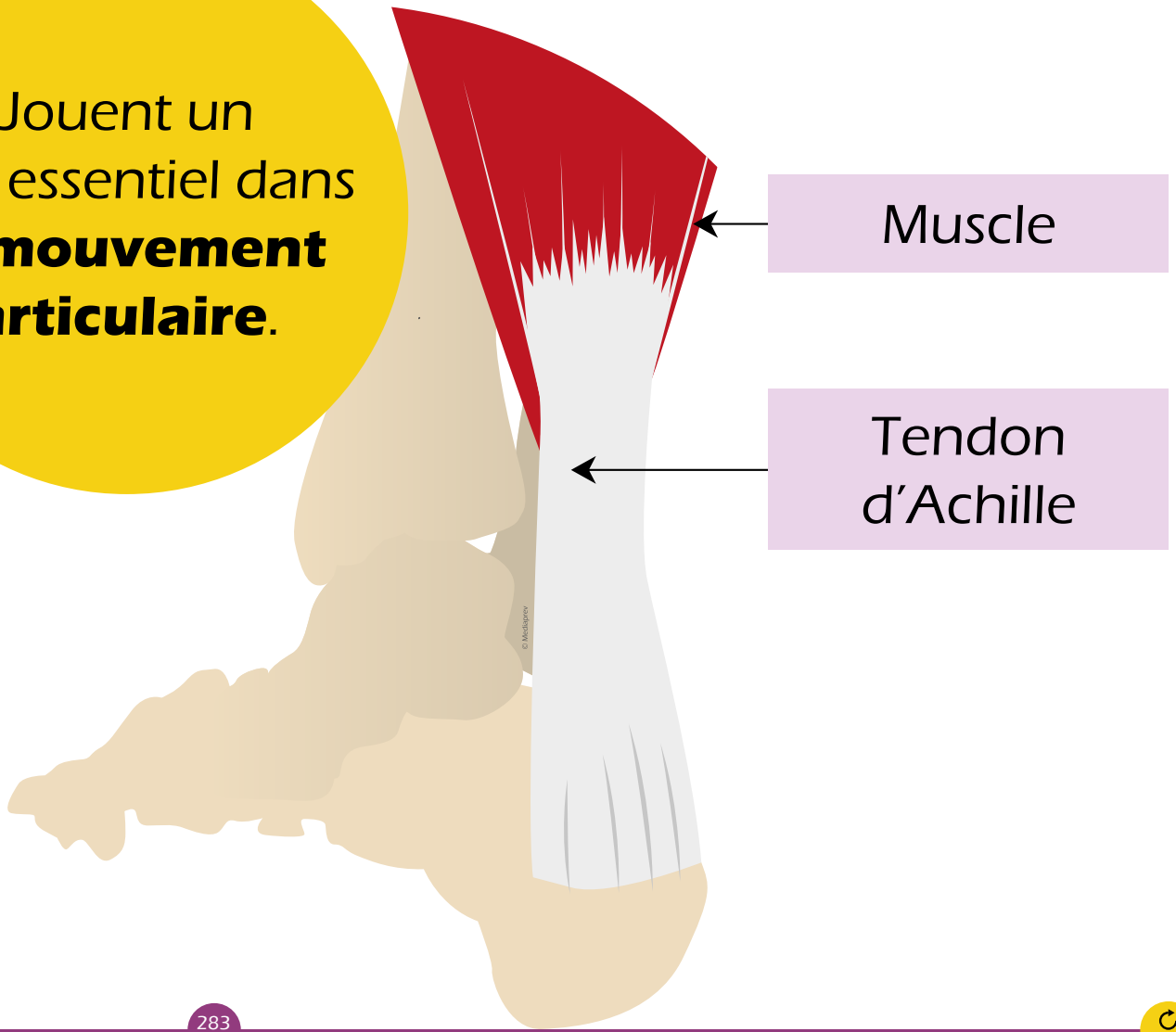


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

À QUOI SERVENT LES TENDONS ?

Transmettent l'énergie des muscles vers les os en les reliant.

Jouent un rôle essentiel dans le **mouvement articulaire**.

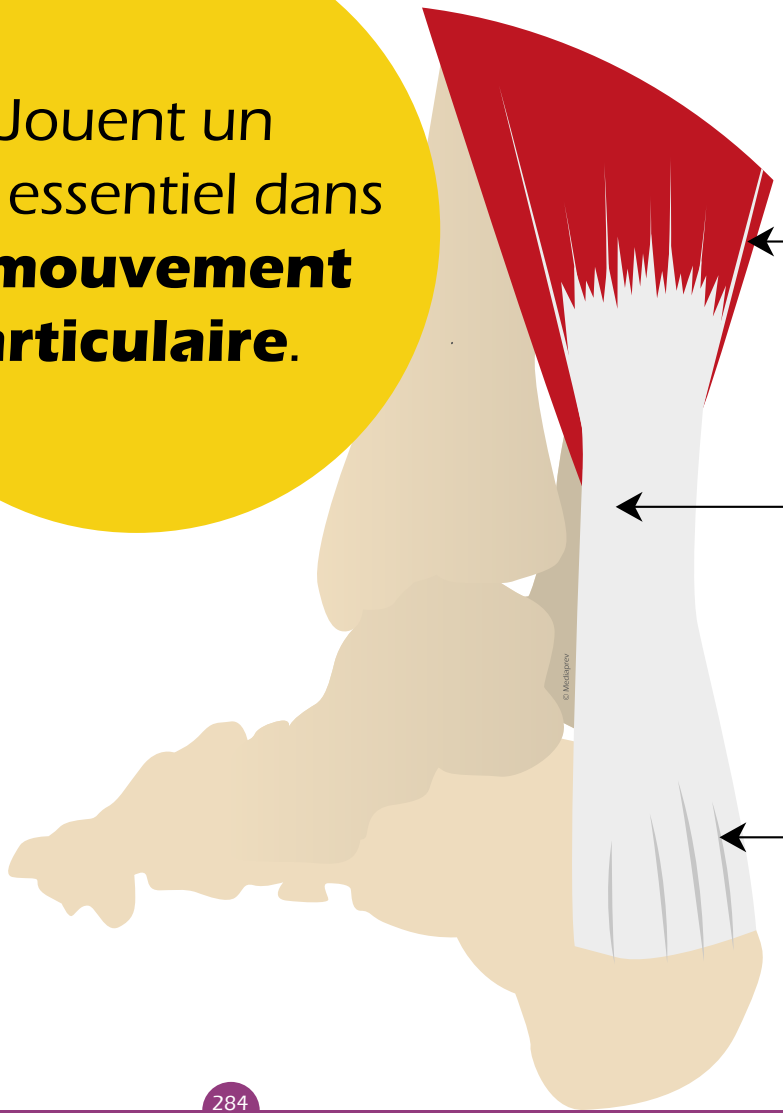


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

À QUOI SERVENT LES TENDONS ?

Transmettent l'énergie des muscles vers les os en les reliant.

Jouent un rôle essentiel dans le **mouvement articulaire**.



Muscle

Tendon d'Achille

Insertion du tendon sur une saillie d'os

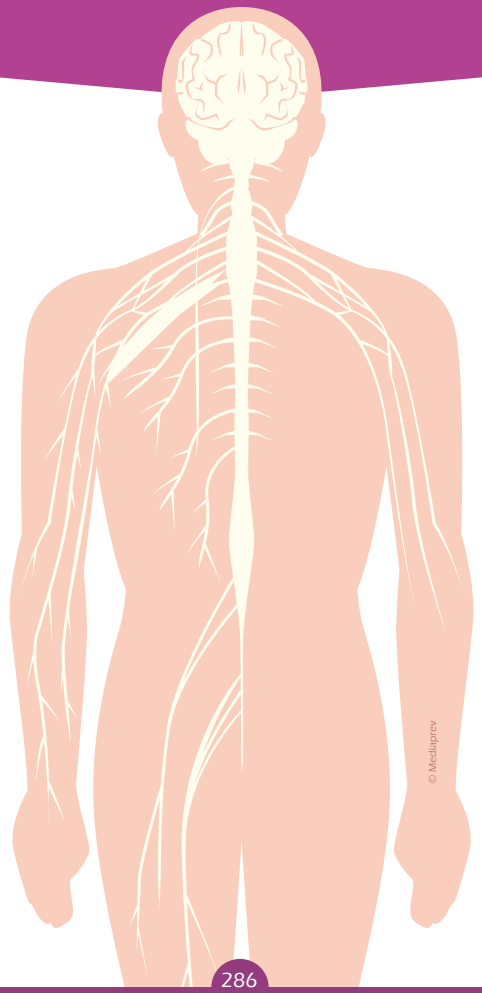
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

À QUOI SERT NOTRE SYSTÈME NERVEUX ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

À QUOI SERT NOTRE SYSTÈME NERVEUX ?

Le **système nerveux** est l'ensemble



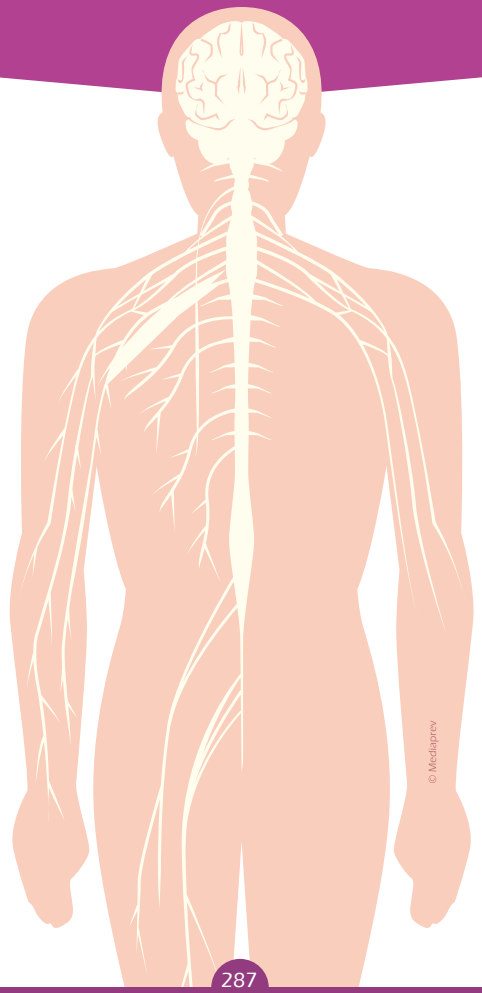
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

À QUOI SERT NOTRE SYSTÈME NERVEUX ?

Le **système nerveux** est l'ensemble

des centres nerveux



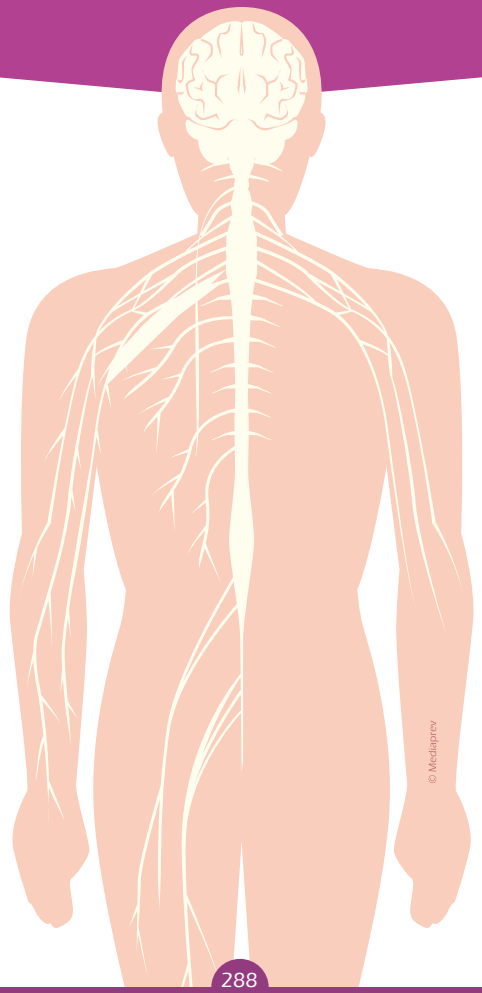
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

À QUOI SERT NOTRE SYSTÈME NERVEUX ?

Le **système nerveux** est l'ensemble

des centres nerveux



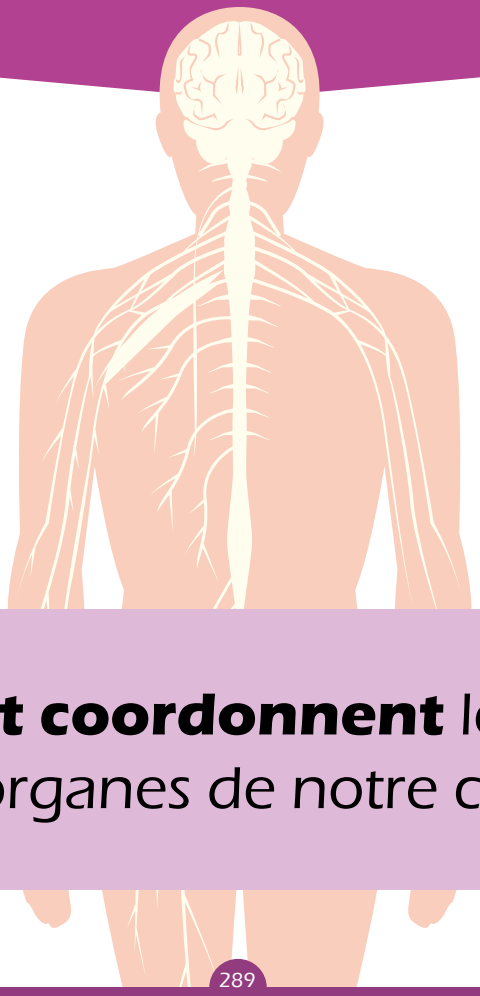
des nerfs

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

À QUOI SERT NOTRE SYSTÈME NERVEUX ?

Le **système nerveux** est l'ensemble

des centres nerveux



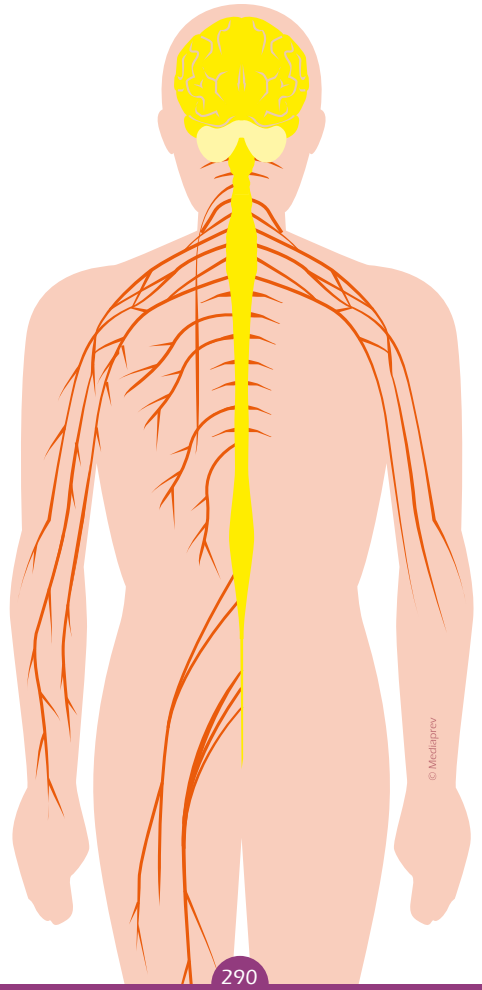
des nerfs

qui **contrôlent et coordonnent** le fonctionnement des organes de notre corps.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

Système nerveux central

Système nerveux périphérique



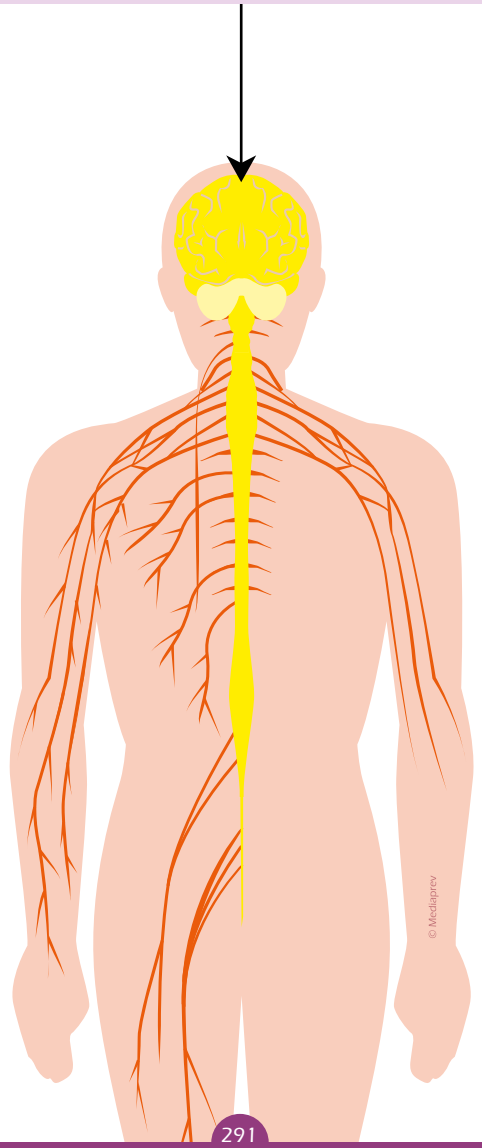
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Système nerveux central

Système nerveux périphérique

Encéphale



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

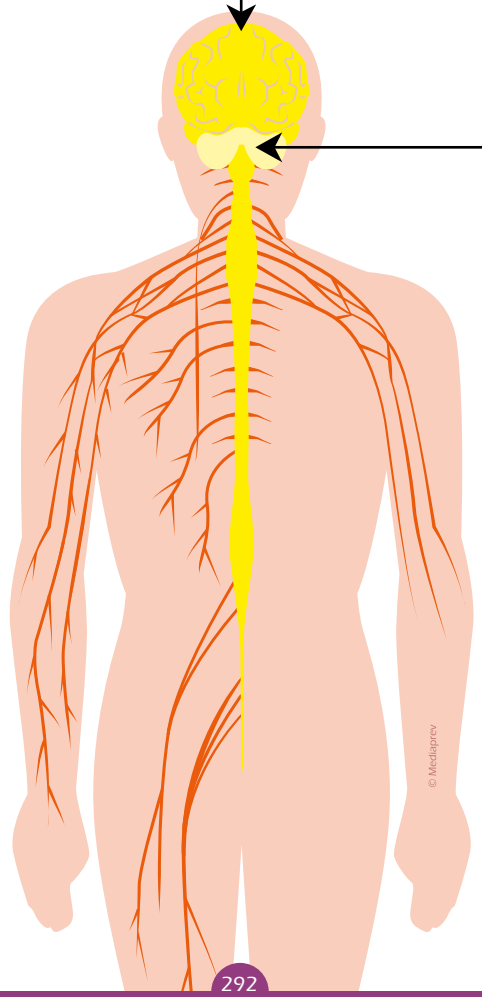
Sommaire

Système nerveux central

Système nerveux périphérique

Encéphale

Cervelet



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

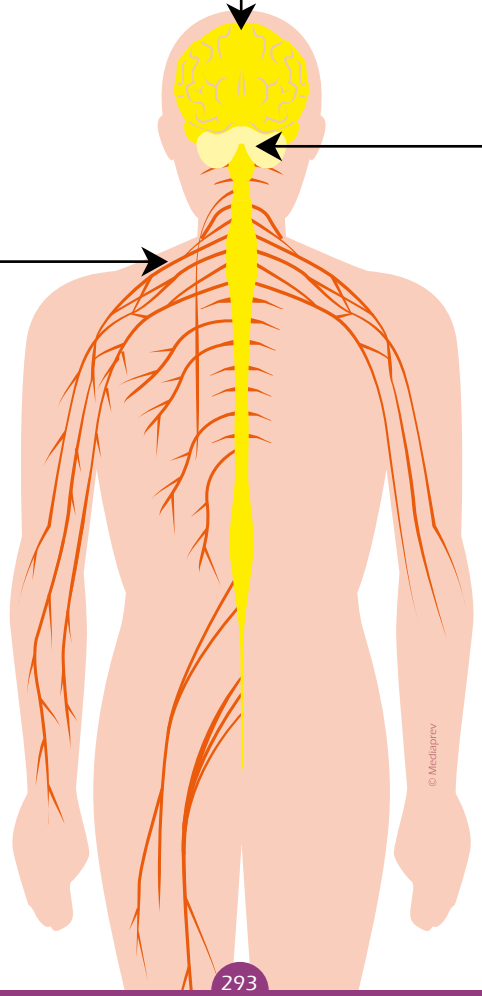
Système nerveux central

Système nerveux périphérique

Encéphale

Cervelet

Plexus brachial



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Système nerveux central

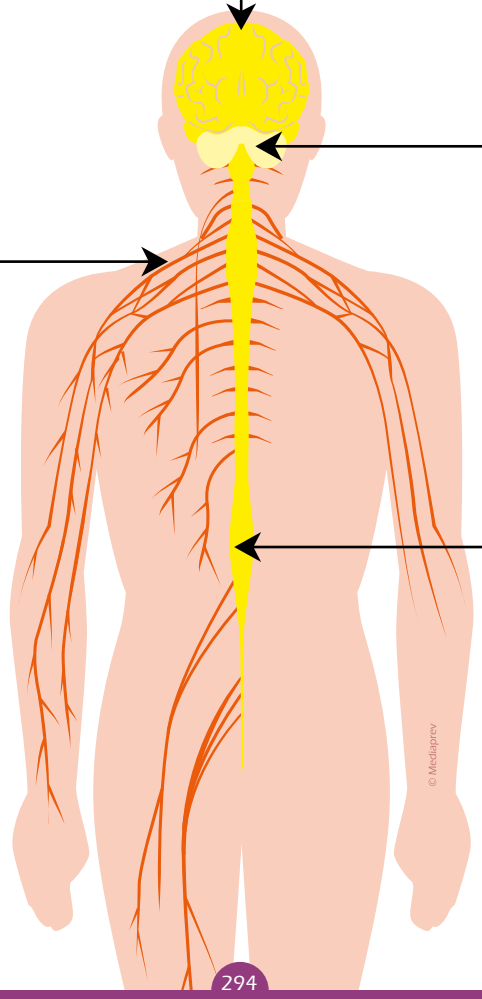
Système nerveux périphérique

Encéphale

Cervelet

Plexus brachial

Moelle épinière



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Système nerveux central

Système nerveux périphérique

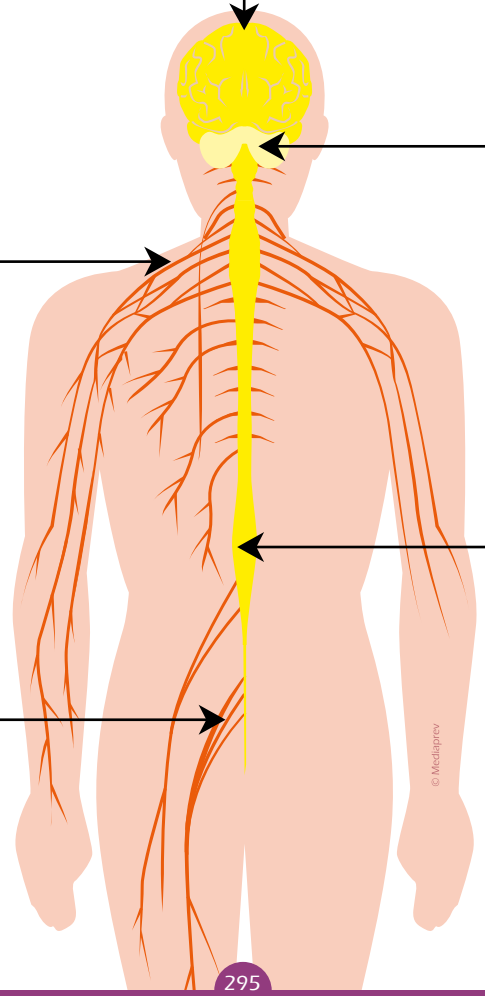
Encéphale

Cervelet

Plexus brachial

Moelle épinière

Queue de cheval



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LES DIFFÉRENTES ATTEINTES

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

OBJECTIFS

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

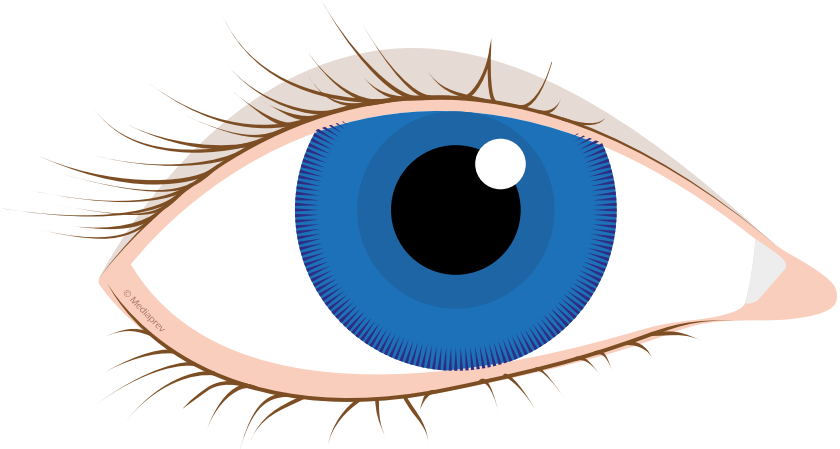
OBJECTIFS

Identifier les atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

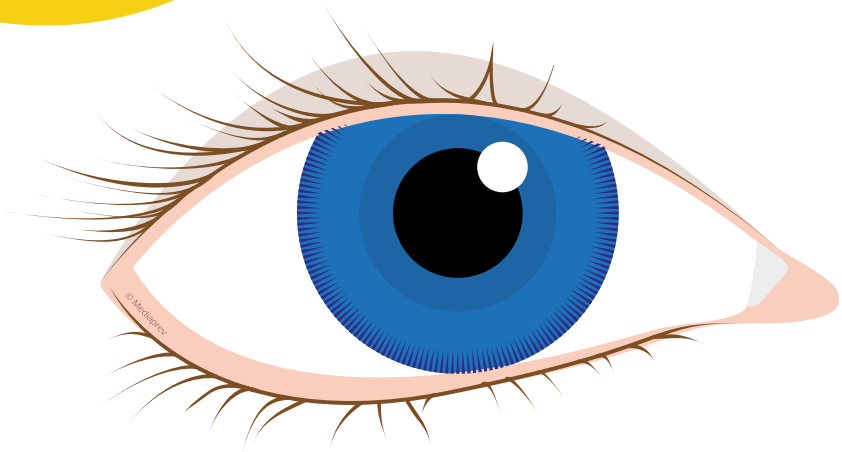
ATTEINTES DES YEUX



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

ATTEINTES DES YEUX

Lors d'activité de travail sur écran, les yeux sont **particulièrement sollicités**.

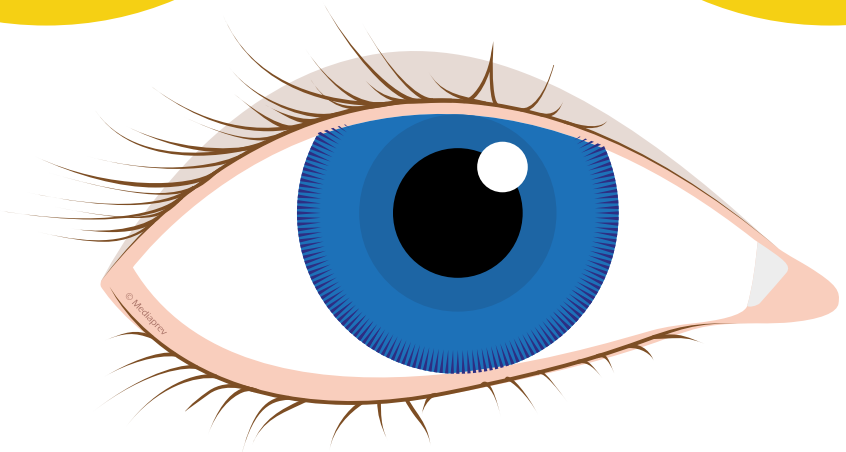


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

ATTEINTES DES YEUX

Lors d'activité de travail sur écran, les yeux sont **particulièrement sollicités**.

Cela peut à terme provoquer une **fatigue visuelle**.

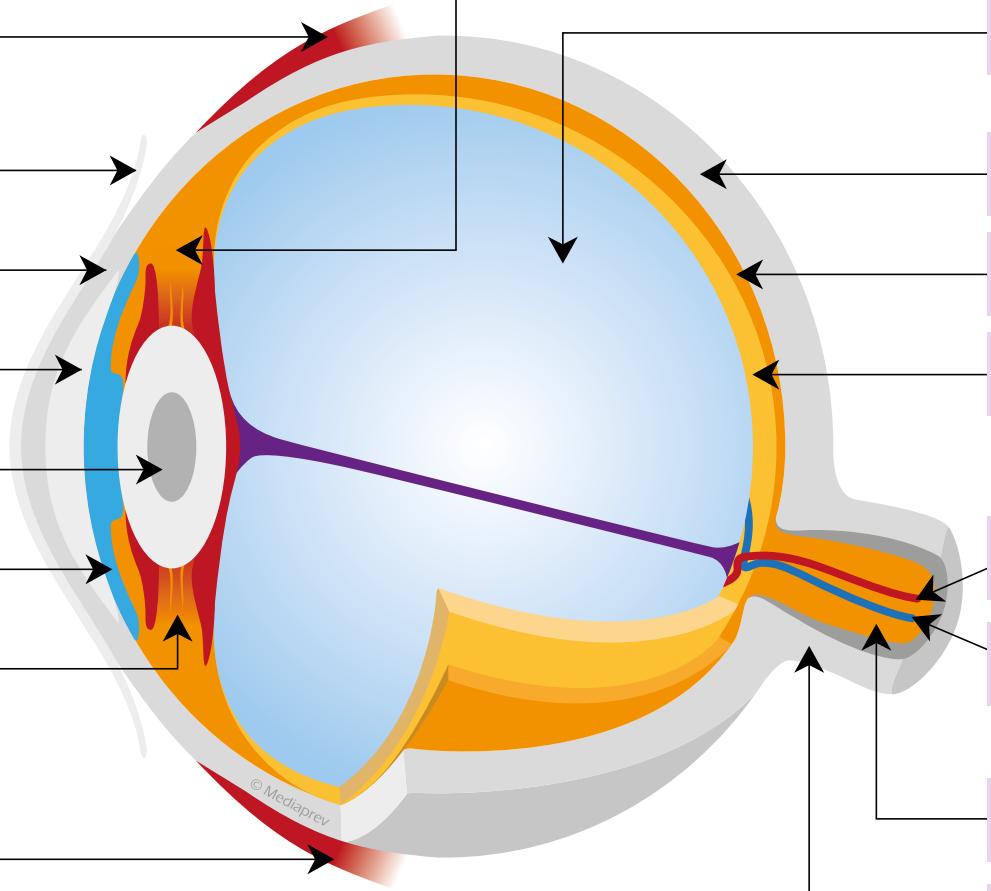


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES DIFFÉRENTS COMPOSANTS DE L'OEIL

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES DIFFÉRENTS COMPOSANTS DE L'OEIL



Muscles ciliaires

Muscle

Conjonctive

Cornée

Humeur aqueuse

Cristallin

Iris

Ligament suspenseurs

Muscle oculaire

Humeur vitrée

Sclérotique

Choroide

Rétine

Artère centrale de la rétine

Veine centrale de la rétine

Nerf optique

Gaine du nerf optique

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

L'ACCOMMODATION

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

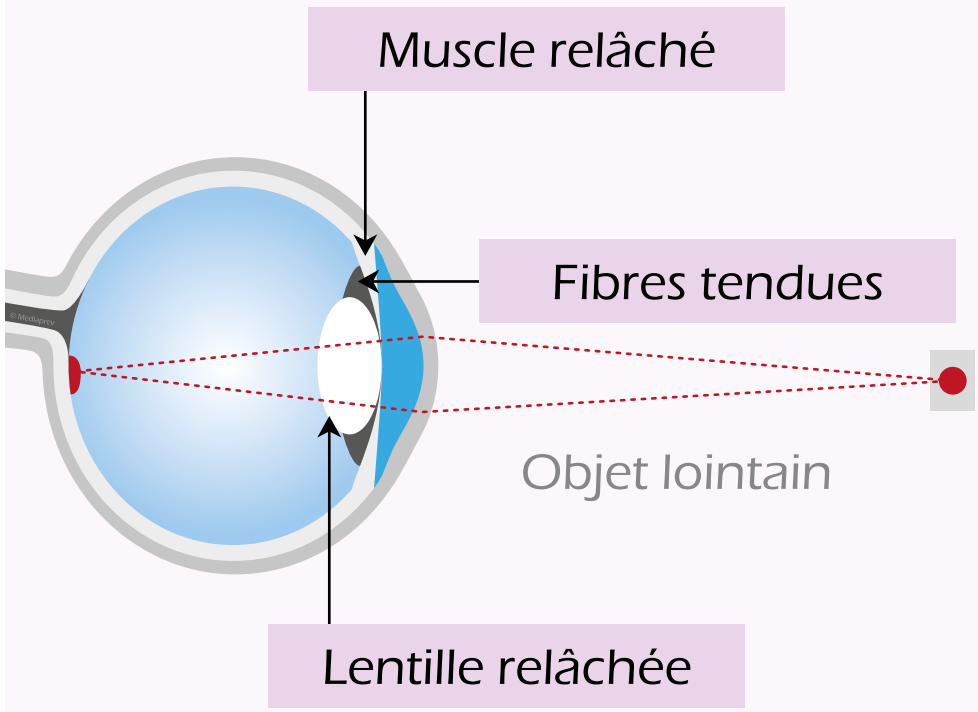
L'ACCOMMODATION

Quand la vision passe d'un objet loin à un objet près, un jeu de **contraction de muscles** permet d'assurer la netteté de l'image.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

L'ACCOMMODATION

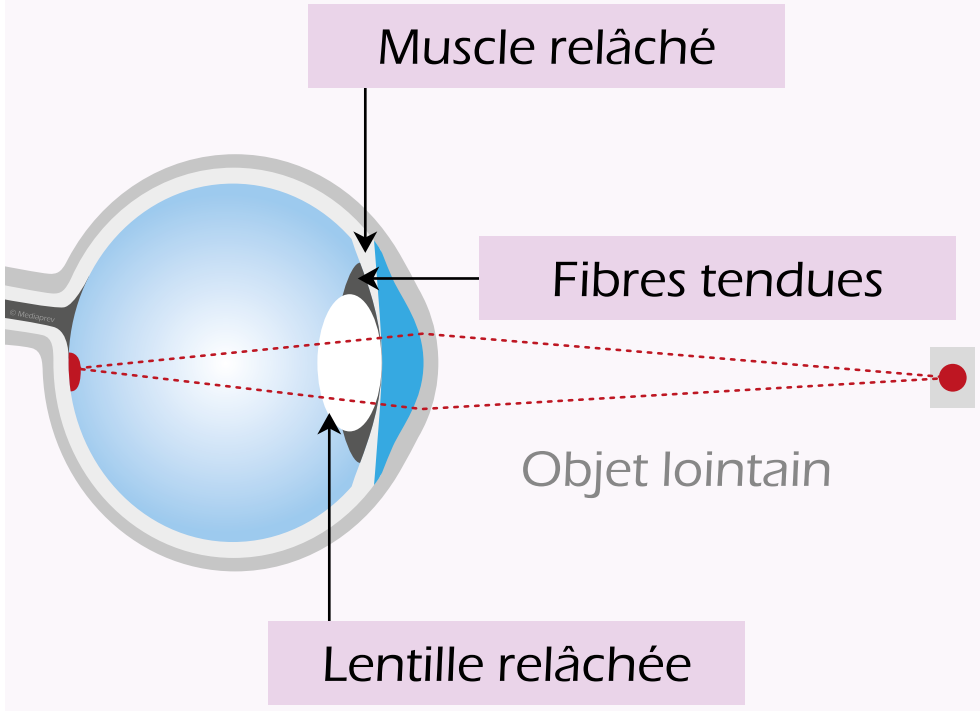
Lentille **tendue**



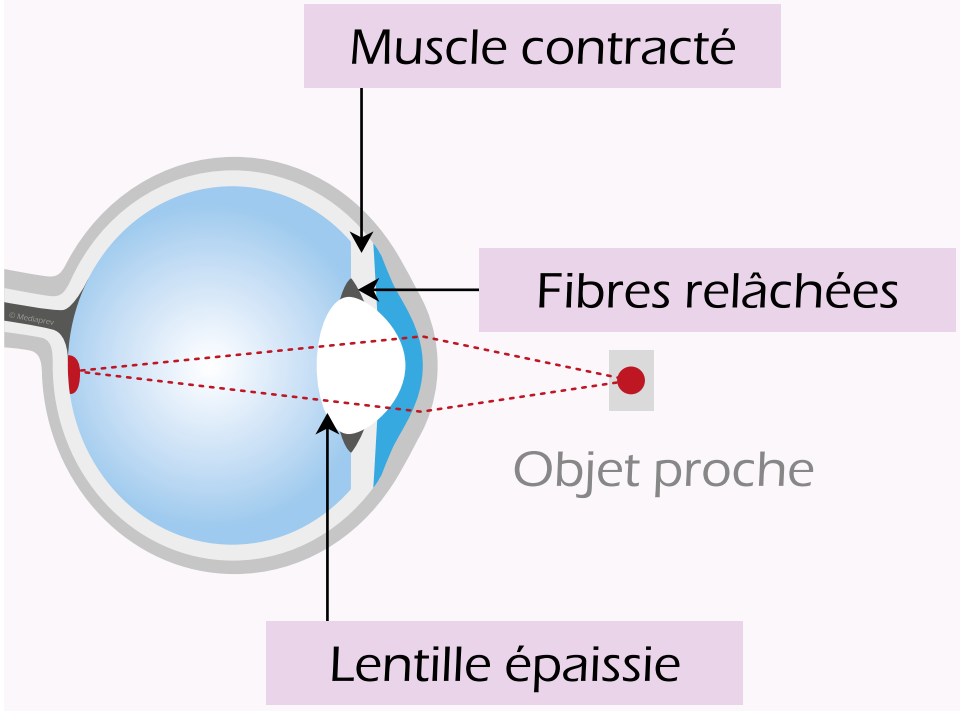
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

L'ACCOMMODATION

Lentille **tendue**



Lentille **courbe**



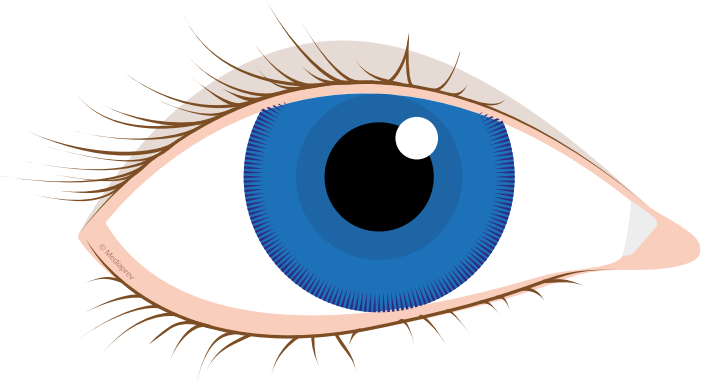
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

L'ADAPTATION

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

L'ADAPTATION

Afin de protéger la rétine, la **pupille** se dilate ou se contracte en fonction de la luminance (lumière intense, pénombre...).

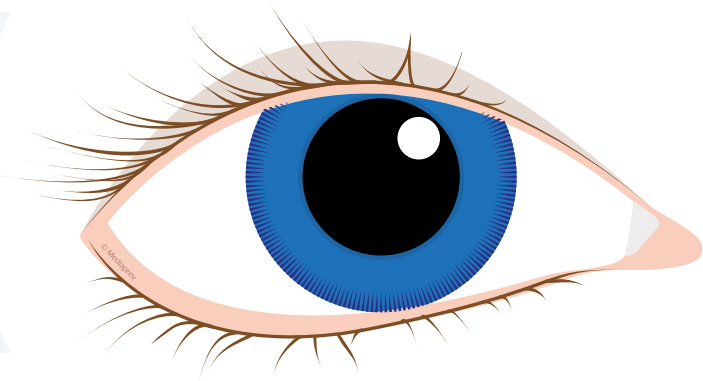


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

L'ADAPTATION

Afin de protéger la rétine, la **pupille** se dilate ou se contracte en fonction de la luminance (lumière intense, pénombre...).

Lorsque le flux lumineux devient intense de manière brutale, la rétine **n'a pas le temps** de se contracter.

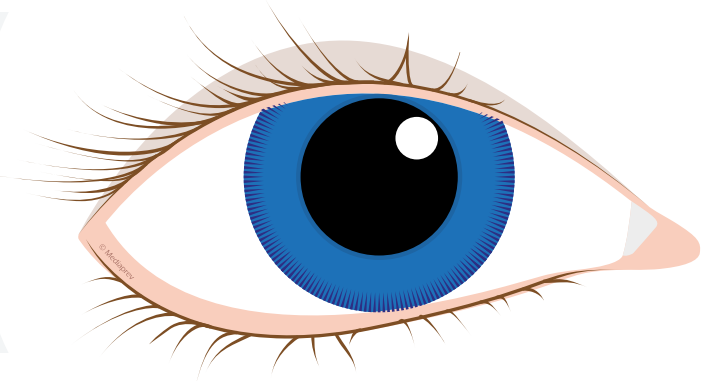


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

L'ADAPTATION

Afin de protéger la rétine, la **pupille** se dilate ou se contracte en fonction de la luminance (lumière intense, pénombre...).

Lorsque le flux lumineux devient intense de manière brutale, la rétine **n'a pas le temps** de se contracter.



Cela provoque alors un **éblouissement** pouvant engendrer une gène visuelle notamment (picotement, céphalées...).

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELS PEUVENT ÊTRE LES SYMPTÔMES D'UNE FATIGUE VISUELLE ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELS PEUVENT ÊTRE LES SYMPTÔMES D'UNE FATIGUE VISUELLE ?

Picotements, brûlure, sécheresse ou larmoiement

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELS PEUVENT ÊTRE LES SYMPTÔMES D'UNE FATIGUE VISUELLE ?

Picotements, brûlure, sécheresse ou larmoiement

Sensation de tension ou de lourdeur oculaire

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELS PEUVENT ÊTRE LES SYMPTÔMES D'UNE FATIGUE VISUELLE ?

Picotements, brûlure, sécheresse ou larmoiement

Sensation de tension ou de lourdeur oculaire

Vision trouble, sensation de voile

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

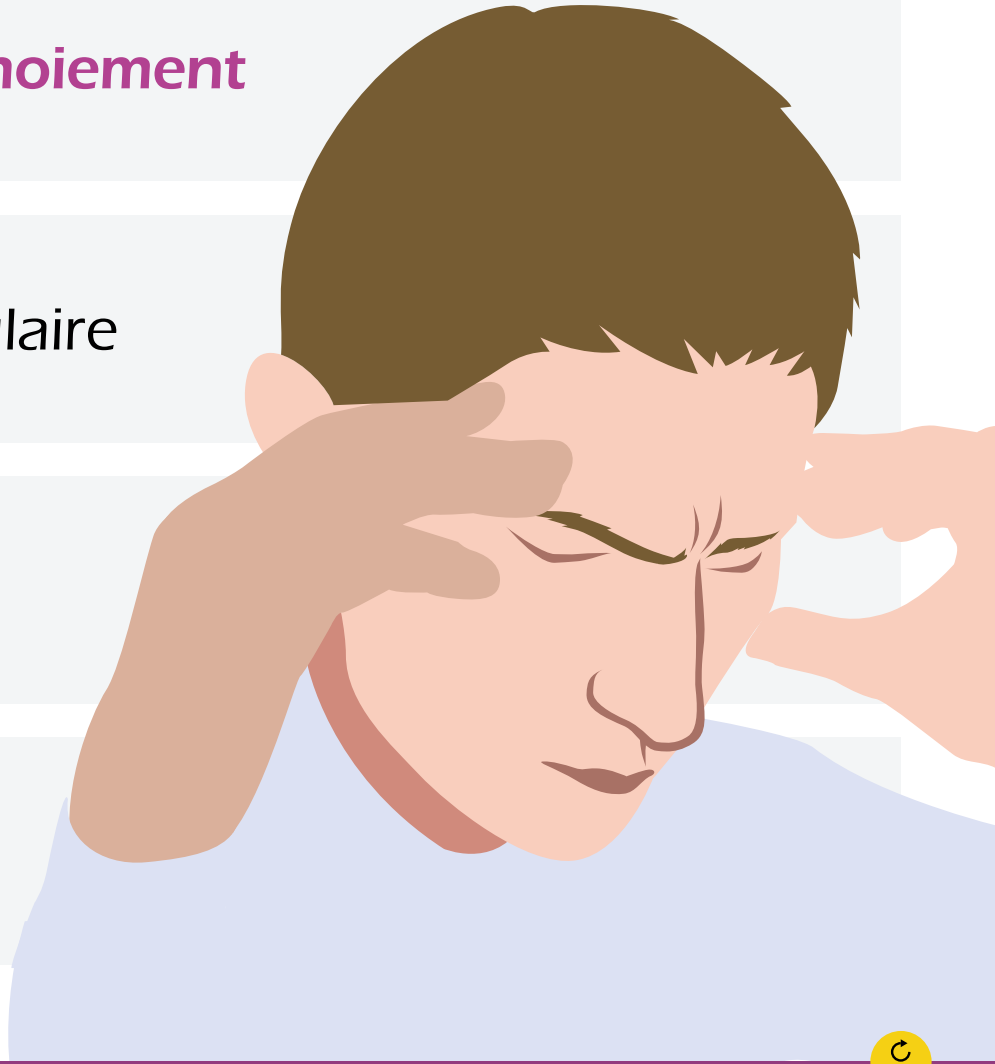
QUELS PEUVENT ÊTRE LES SYMPTÔMES D'UNE FATIGUE VISUELLE ?

Picotements, brûlure, sécheresse ou larmoiement

Sensation de tension ou de lourdeur oculaire

Vision trouble, sensation de voile

Maux de tête



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

Lorsque l'appareil locomoteur est soumis à des **sollicitations**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Lorsque l'appareil locomoteur est soumis à des **sollicitations**

Trop **intenses**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Lorsque l'appareil locomoteur est soumis à des **sollicitations**

Trop **intenses**

Trop **prolongées**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Lorsque l'appareil locomoteur est soumis à des **sollicitations**

Trop **intenses**

Trop **prolongées**

Ou **lors**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Lorsque l'appareil locomoteur est soumis à des **sollicitations**

Trop **intenses**

Trop **prolongées**

Ou **lors**

d'un **coup**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Lorsque l'appareil locomoteur est soumis à des **sollicitations**

- Trop **intenses**
- Trop **prolongées**

Ou **lors**

- d'un **coup**
- d'une **chute**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Lorsque l'appareil locomoteur est soumis à des **sollicitations**

Trop **intenses**

Trop **prolongées**

Ou **lors**

d'un **coup**

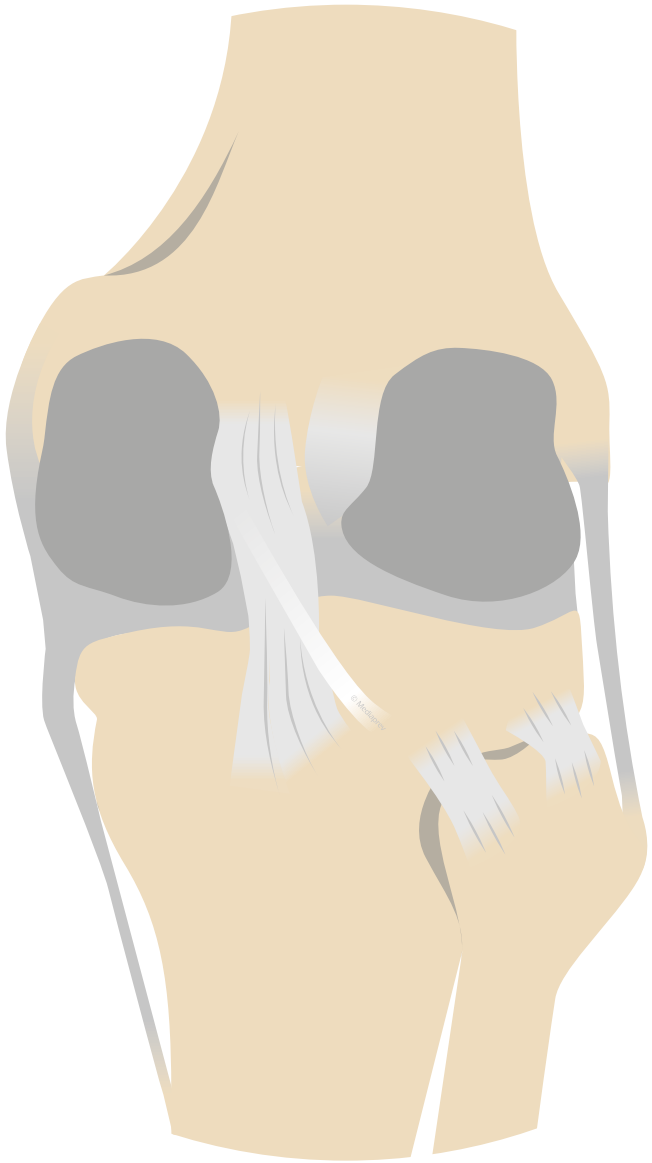
d'une **chute**

Des **lésions** peuvent apparaitre.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS LIGAMENTAIRES ?

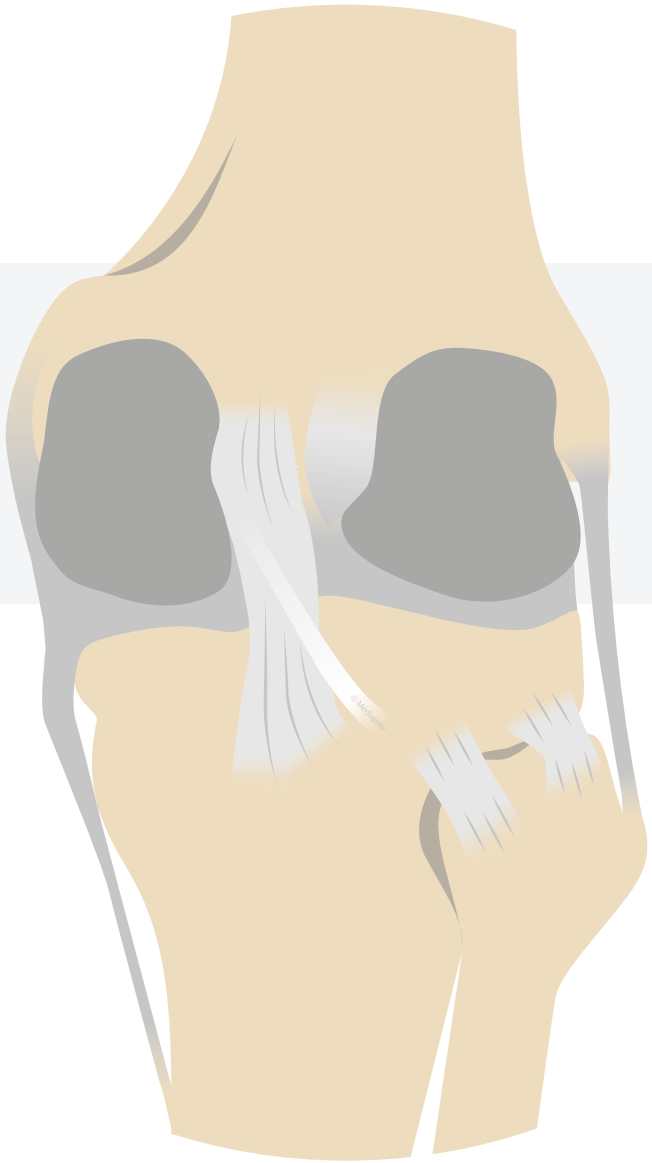


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS LIGAMENTAIRES ?

Le ligament permet de **relier** les deux pièces osseuses d'une articulation.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS LIGAMENTAIRES ?

Le ligament permet de **relier** les deux pièces osseuses d'une articulation.

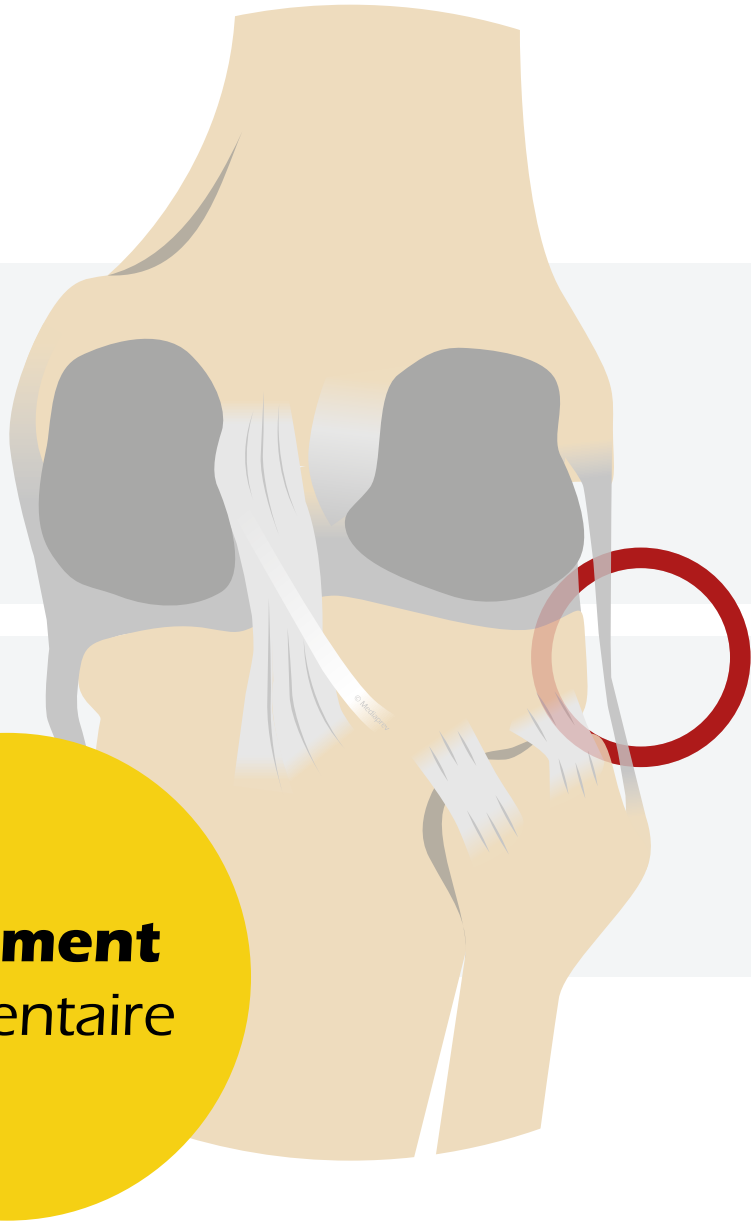
Lors d'un **choc** ou d'un **mouvement brutal**, une lésion peut se créer.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS LIGAMENTAIRES ?

Le ligament permet de **relier** les deux pièces osseuses d'une articulation.

Lors d'un **choc** ou d'un **mouvement brutal**, une lésion peut se créer.



Étirement ligamentaire

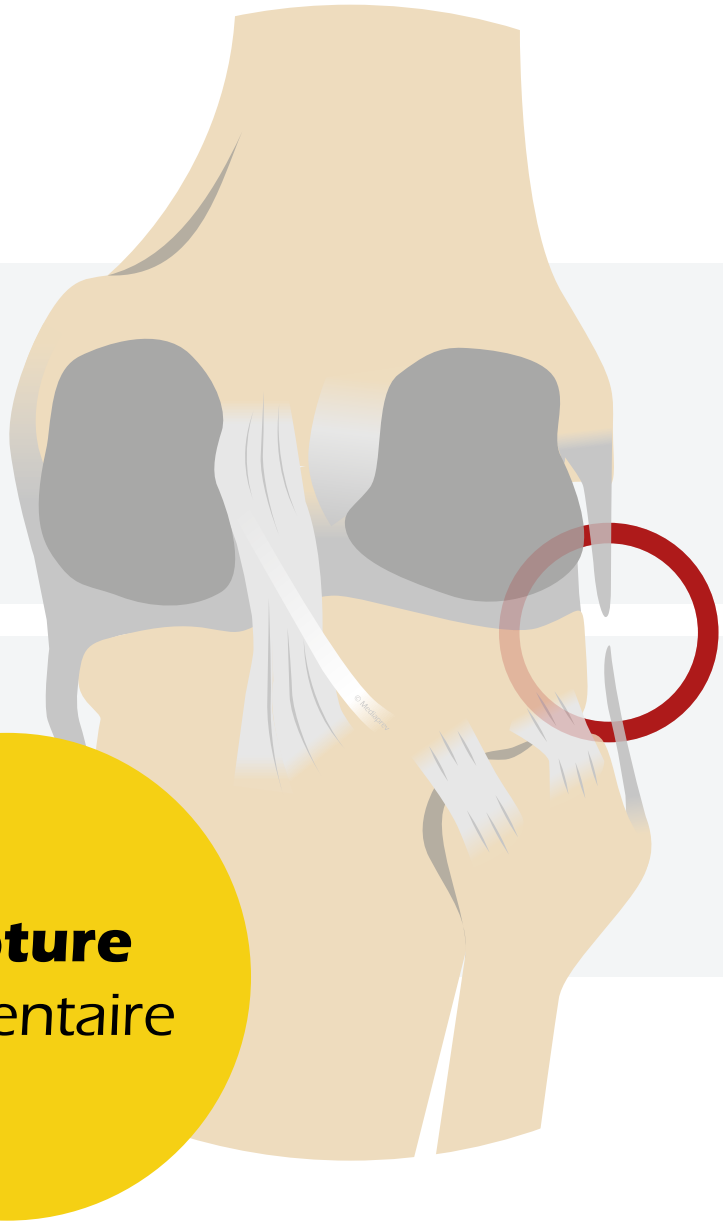
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS LIGAMENTAIRES ?

Le ligament permet de **relier** les deux pièces osseuses d'une articulation.

Lors d'un **choc** ou d'un **mouvement brutal**, une lésion peut se créer.



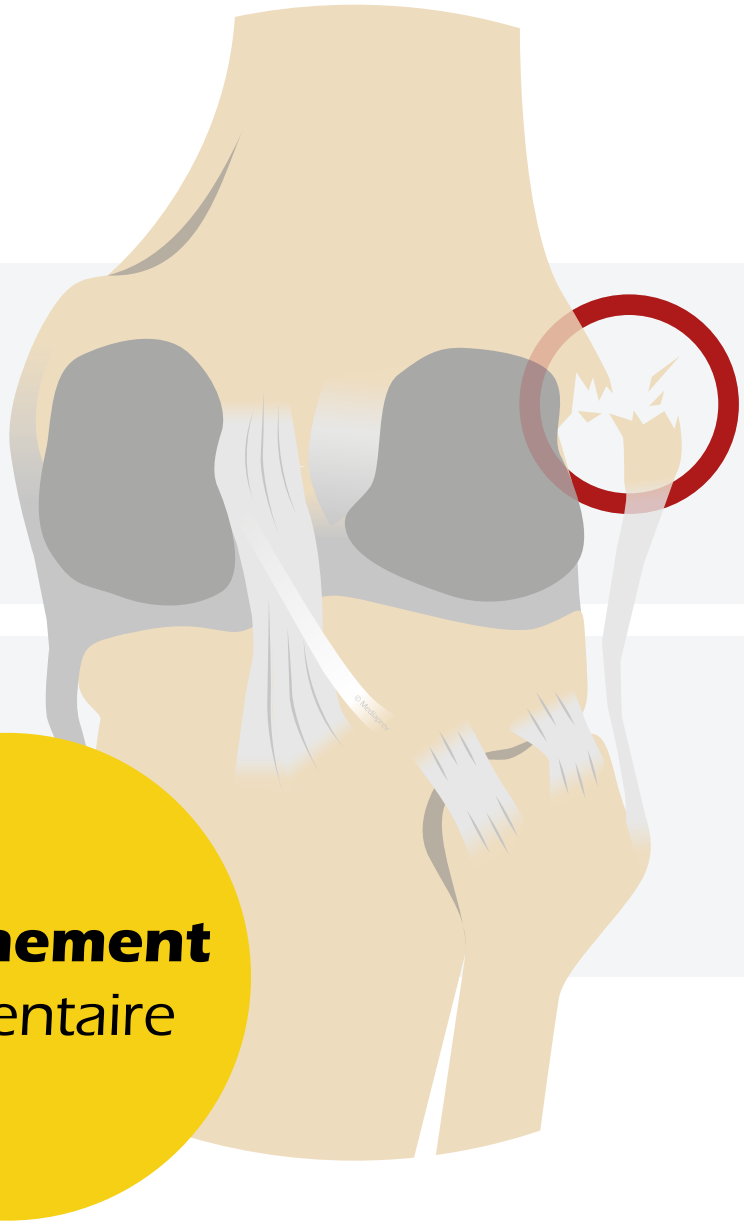
Rupture ligamentaire

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS LIGAMENTAIRES ?

Le ligament permet de **relier** les deux pièces osseuses d'une articulation.

Lors d'un **choc** ou d'un **mouvement brutal**, une lésion peut se créer.



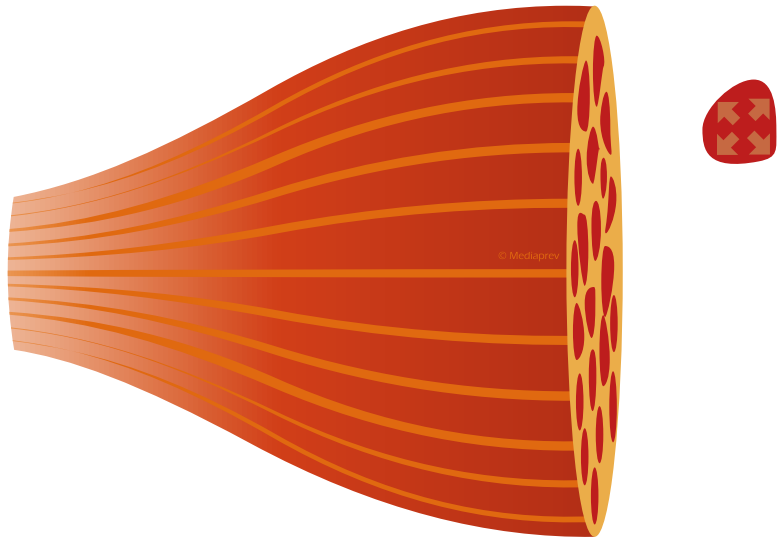
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

COURBATURE

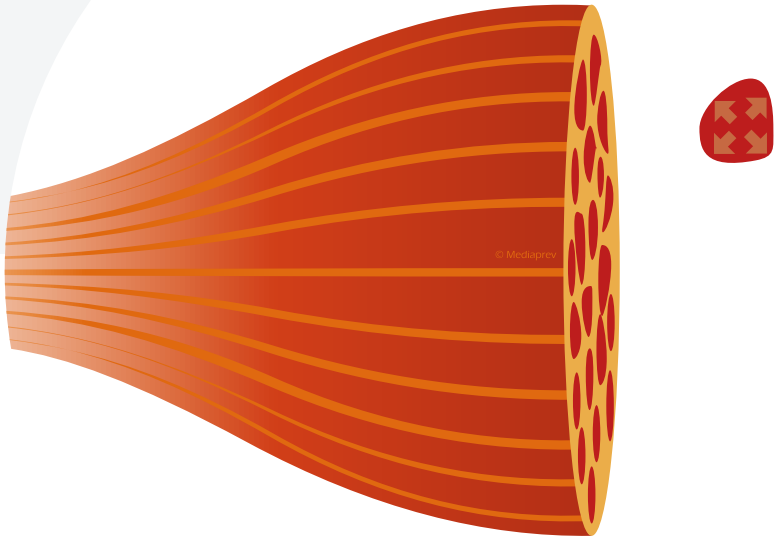


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

COURBATURE

Inflammation des fibres musculaires due à un surmenage musculaire et à une fatigue musculaire liée à un effort physique d'intensité ou de durée inhabituelle (attitude trop longtemps maintenue).

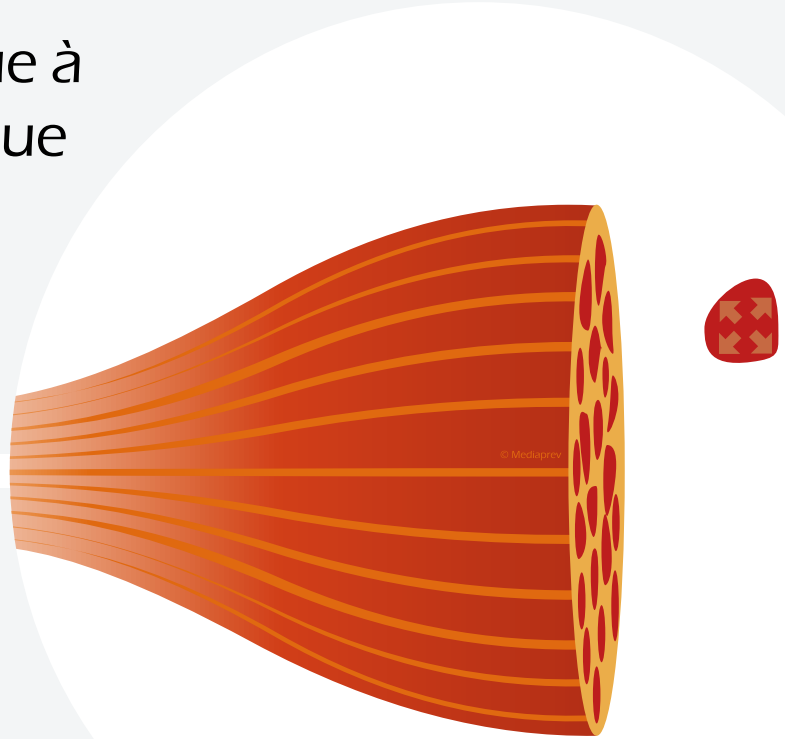


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

COURBATURE

Inflammation des fibres musculaires due à un surmenage musculaire et à une fatigue musculaire liée à un effort physique d'intensité ou de durée inhabituelle (attitude trop longtemps maintenue).

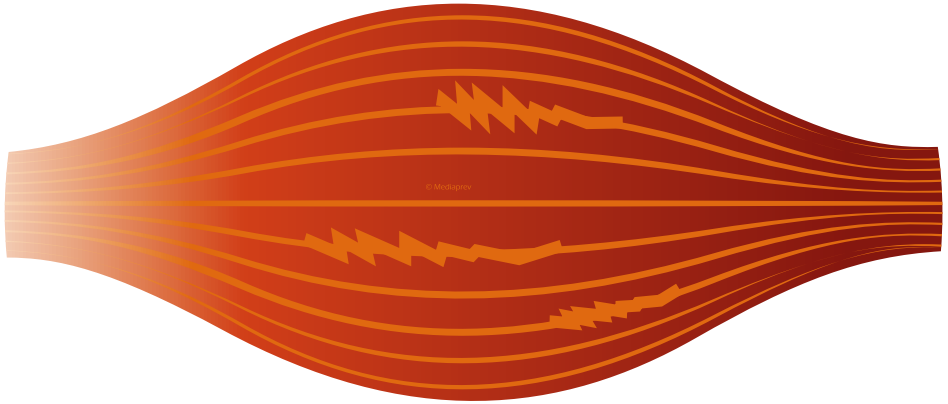


Repos et massage favorisent l'élimination des déchets accumulés lors de l'effort et vont permettre la récupération.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

CONTRACTURE

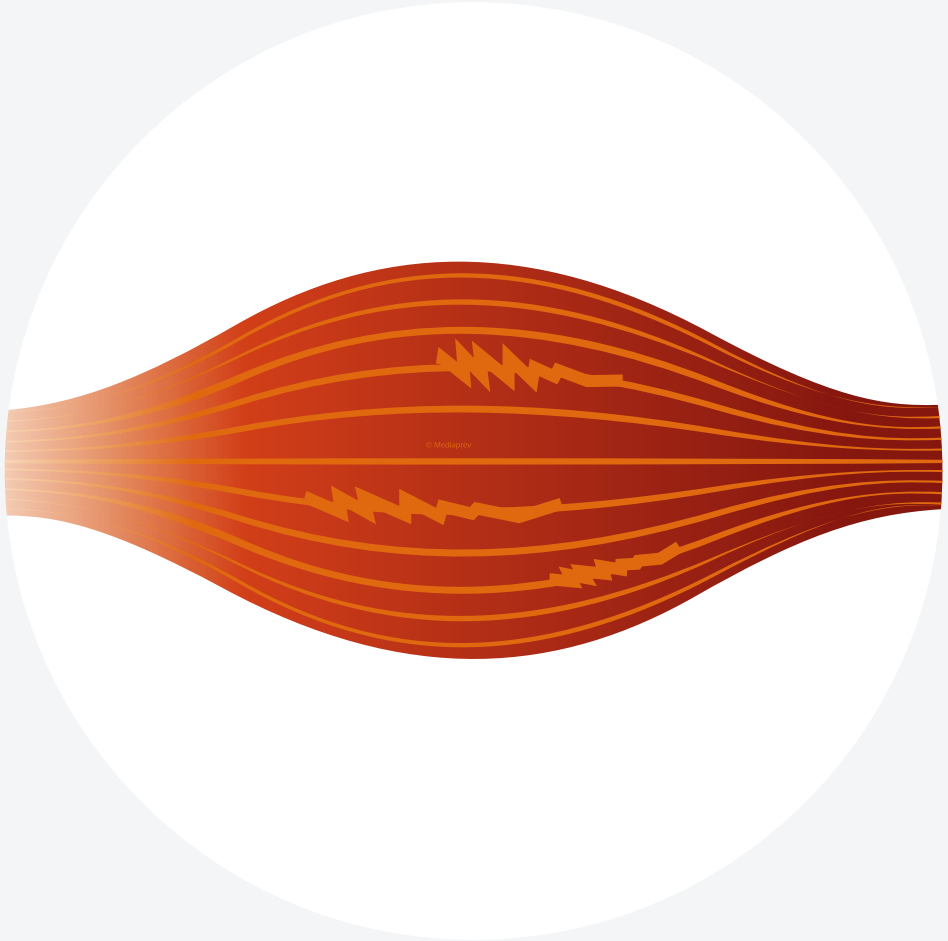


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

CONTRACTURE

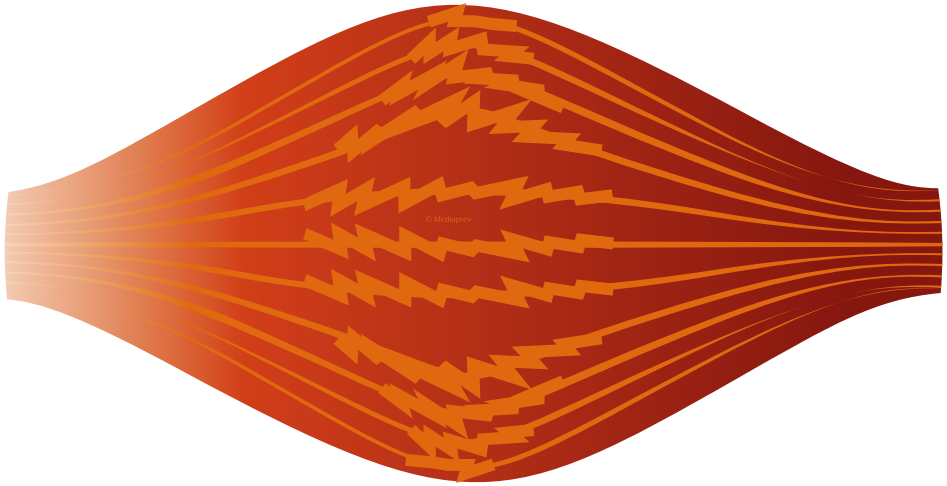
Contraction durable et involontaire d'un muscle ou d'un groupe de muscles accompagnée de rigidité due à une sollicitation du muscle.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

CRAMPE

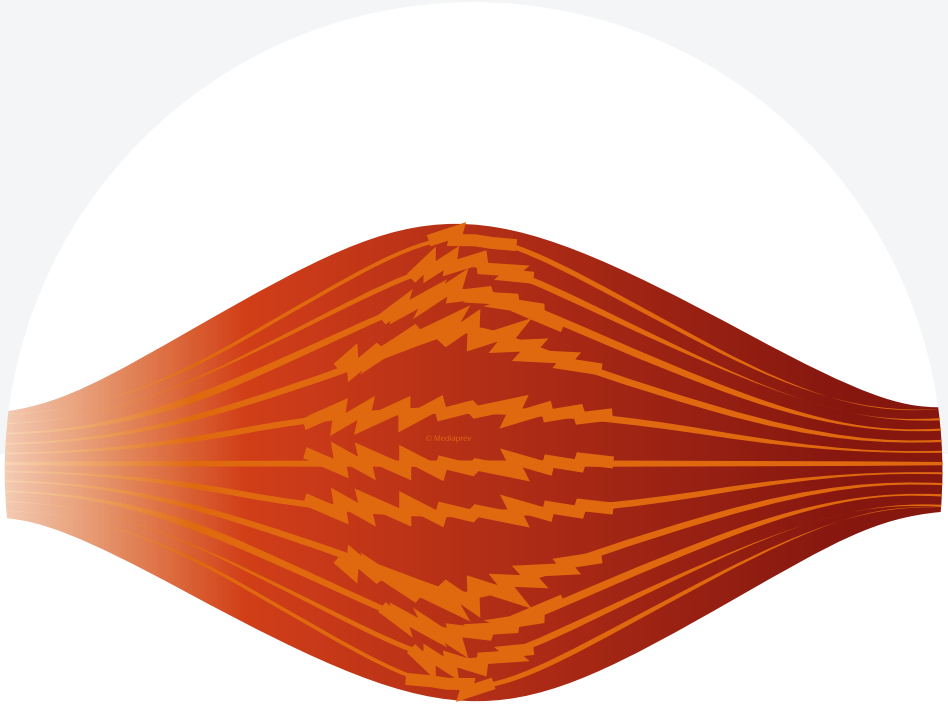


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

CRAMPE

Rétractation brutale et temporaire d'un muscle, due à un effort trop long et/ou à la déshydratation, entraînant son raccourcissement maximum.

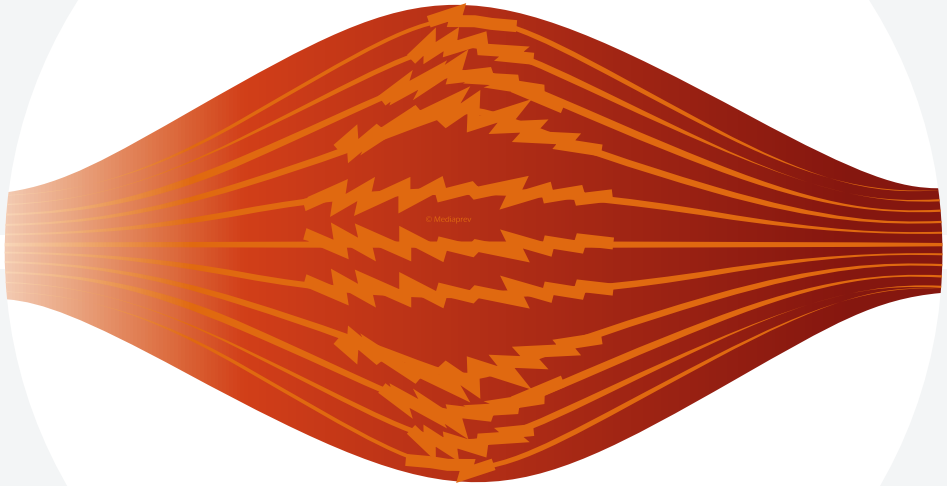


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

CRAMPE

Rétractation brutale et temporaire d'un muscle, due à un effort trop long et/ou à la déshydratation, entraînant son raccourcissement maximum.



La douleur dure de quelques secondes à plusieurs minutes.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

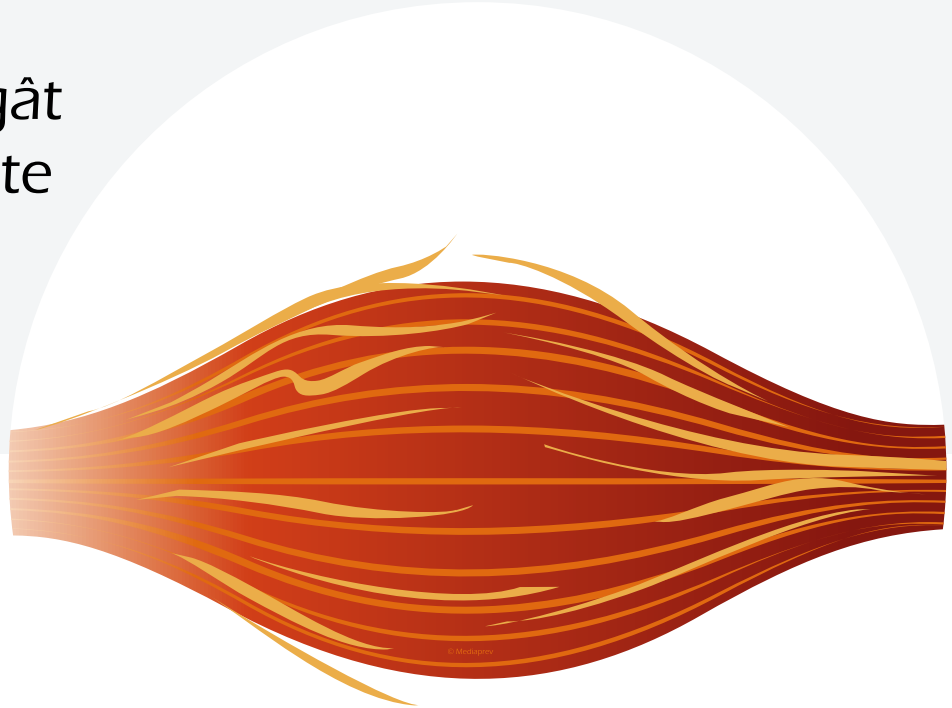
QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

ÉLONGATION

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?
ÉLONGATION

Due à un **étirement excessif** sans dégât anatomique important, elle se manifeste par une douleur immédiate, mais modérée.

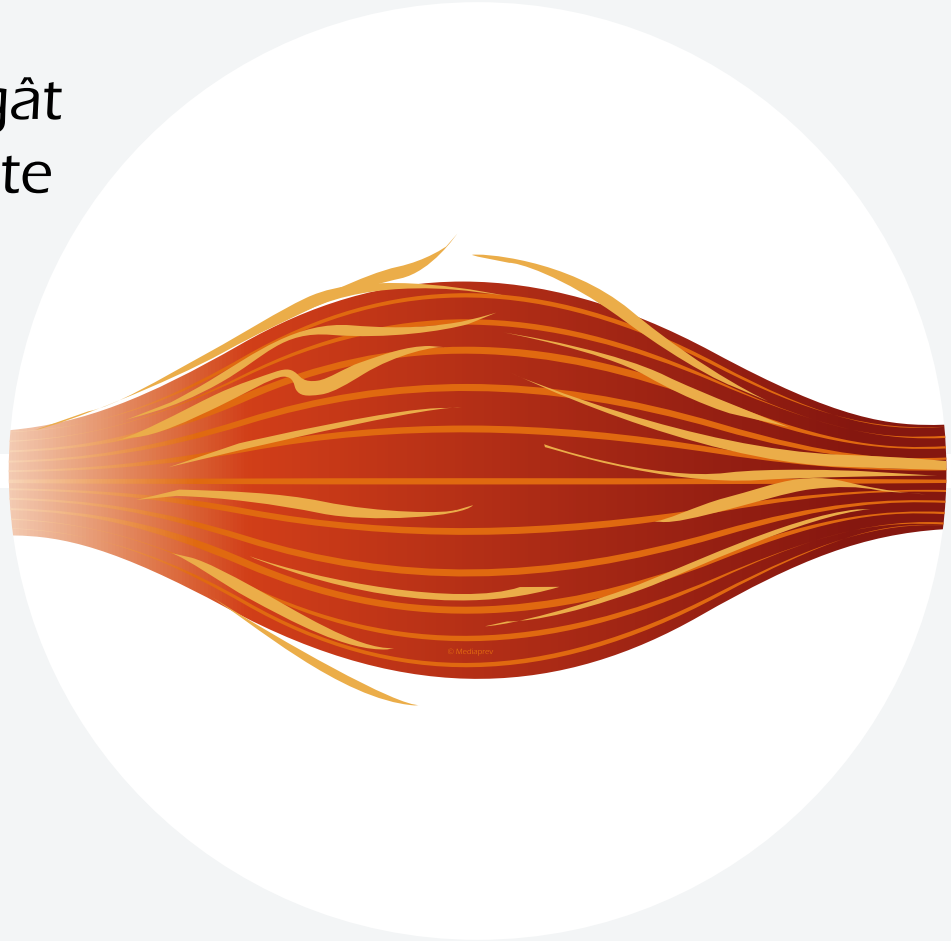


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

ÉLONGATION

Due à un **étirement excessif** sans dégât anatomique important, elle se manifeste par une douleur immédiate, mais modérée.

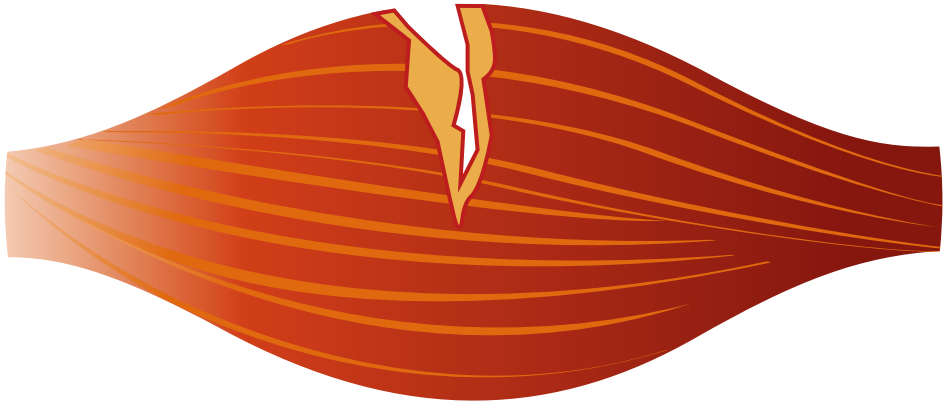


Elle entraîne, lors de mouvement, une **gêne fonctionnelle limitée** : le muscle est sensible à la palpation sur toute son étendue.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

CLAQUAGE

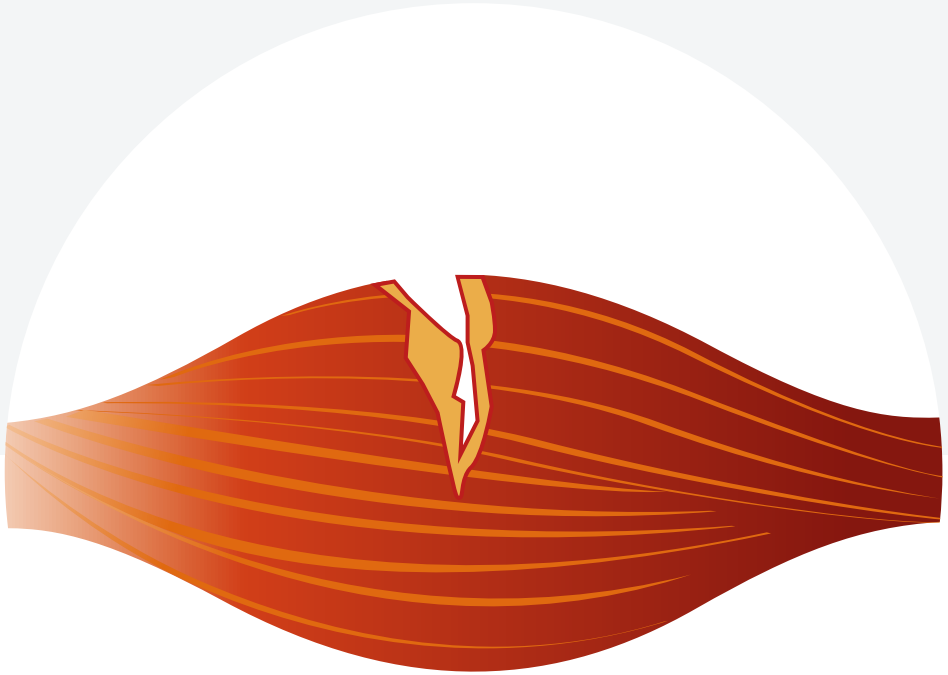


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

CLAQUAGE

Rupture de quelques fibres d'un muscle non encore chauffé ou fatigué, à la suite d'un effort violent.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

CLAQUAGE

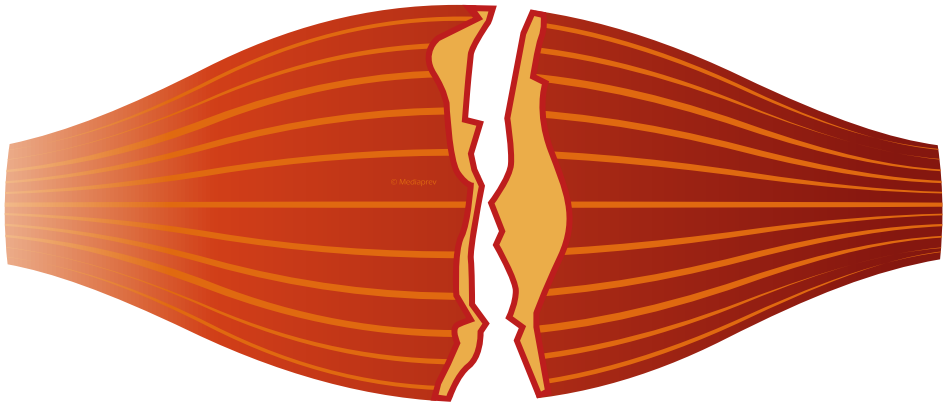
Rupture de quelques fibres d'un muscle non encore chauffé ou fatigué, à la suite d'un effort violent.

Il se traduit par une **douleur vive**, de survenue brutale et généralement suivie par l'apparition d'une ecchymose. Le muscle est paralysé.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

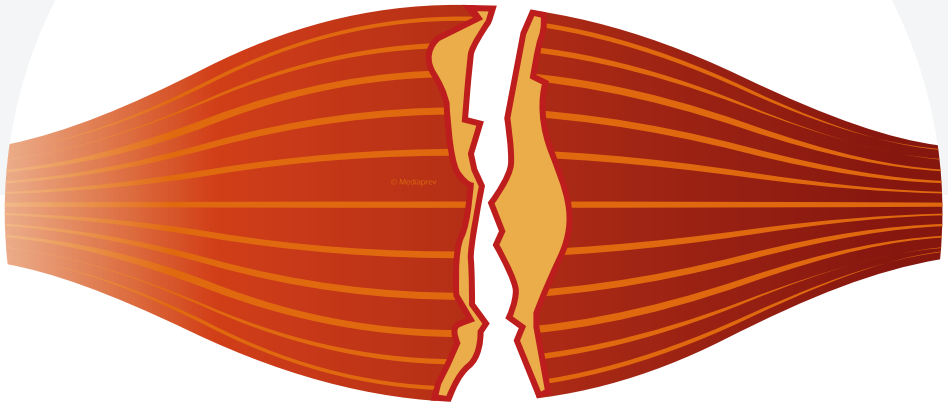
DÉCHIRURE OU RUPTURE



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?
DÉCHIRURE OU RUPTURE

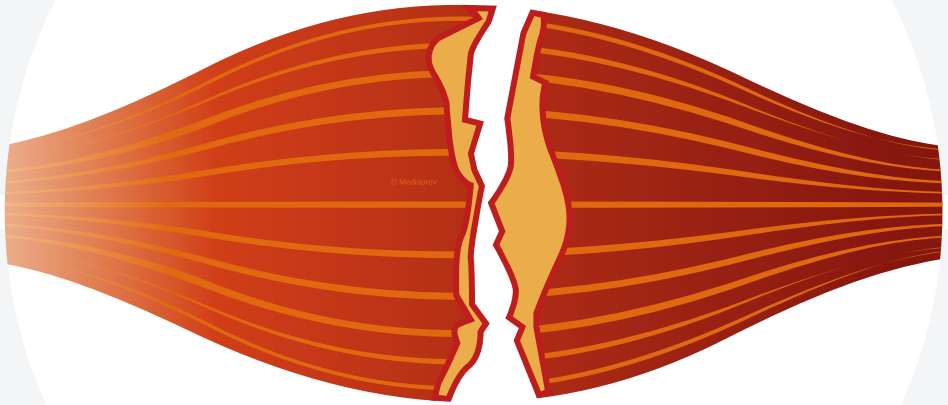
Véritable **fracture du muscle**, elle rend impossible tout mouvement.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?
DÉCHIRURE OU RUPTURE

Véritable **fracture du muscle**, elle rend impossible tout mouvement.



La douleur est intense et s'accompagne d'un hématome volumineux, d'une ecchymose précoce et d'une enflure très marquée.

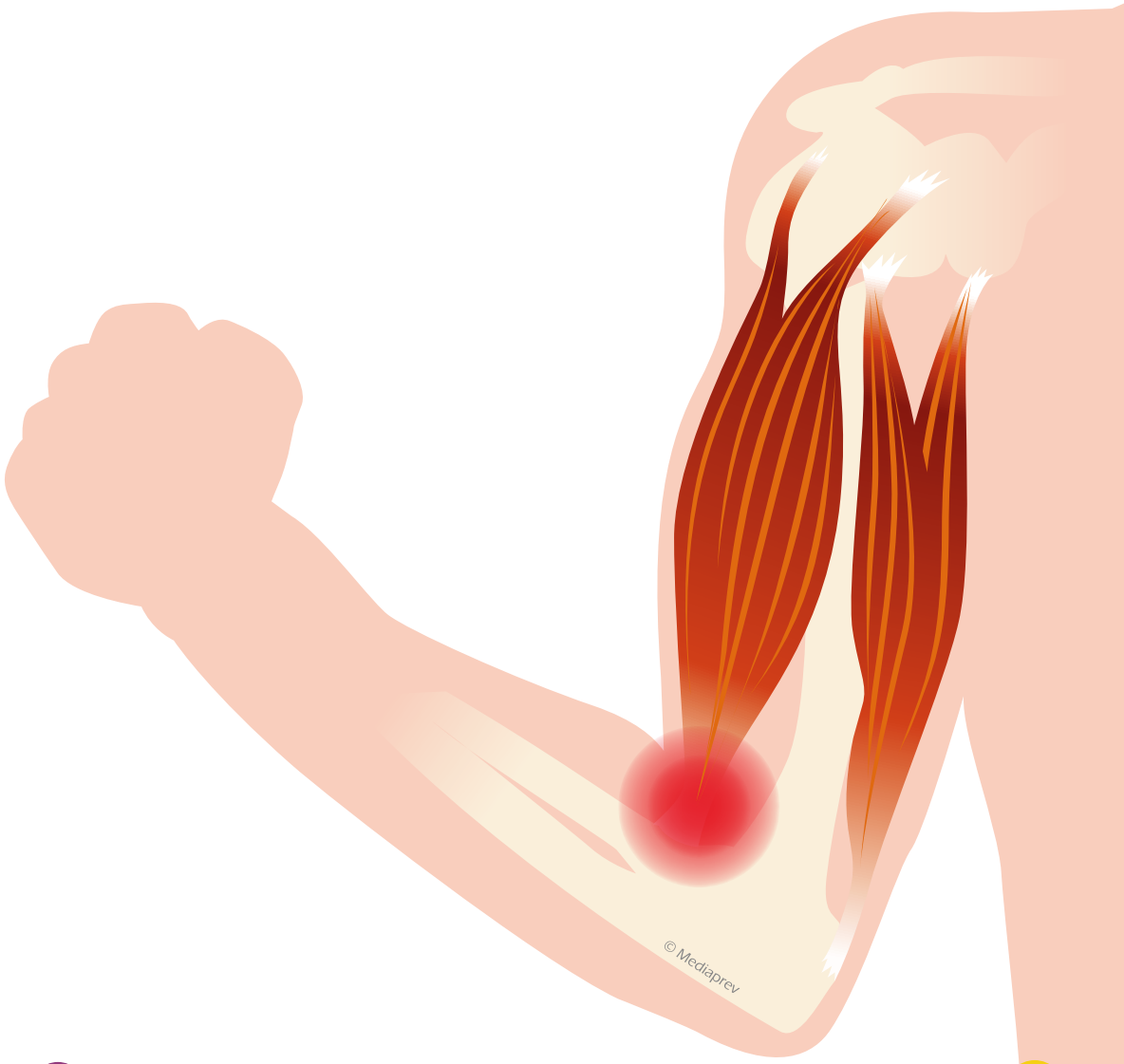
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS TENDINEUSES ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS TENDINEUSES ?

INFLAMMATION DU TENDON

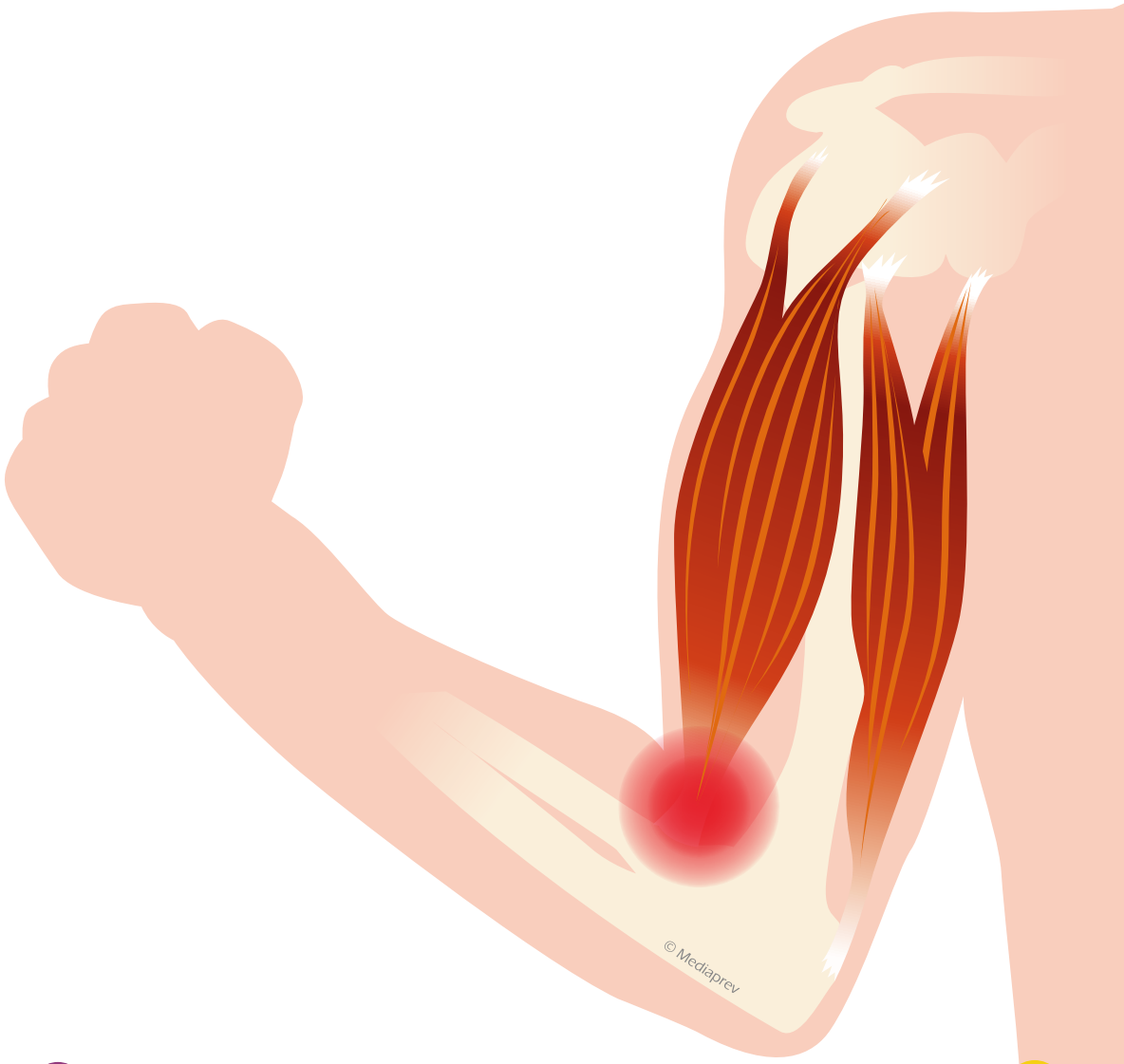


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS TENDINEUSES ?

INFLAMMATION DU TENDON

Elle apparait lors **d'efforts musculaires répétés**, soutenus ou à cause de vibrations mécaniques.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS TENDINEUSES ?

RUPTURE DU TENDON

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS TENDINEUSES ?

RUPTURE DU TENDON

Elle survient
à la suite d'un
mouvement répétitif
sur un tendon abîmé ou plus
exceptionnellement lors
d'une contraction
trop violente.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS TENDINEUSES ?

SECTION DU TENDON

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS TENDINEUSES ?

SECTION DU TENDON

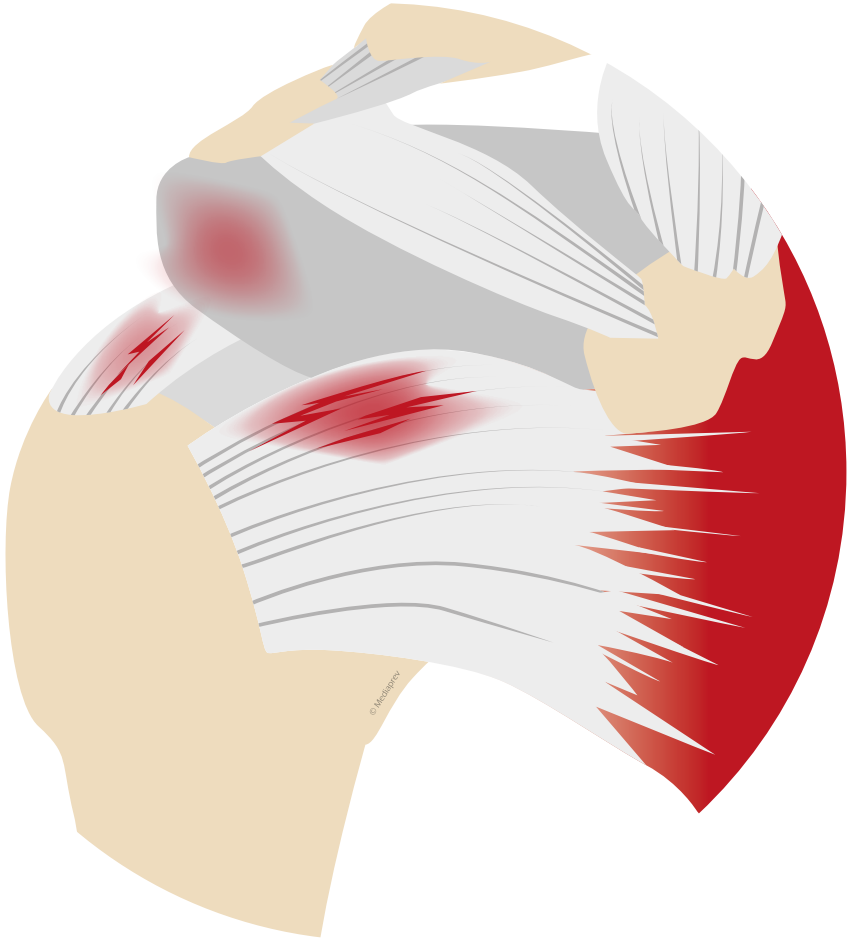
Elle est provoquée par une **coupure** (doigts, main).

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES

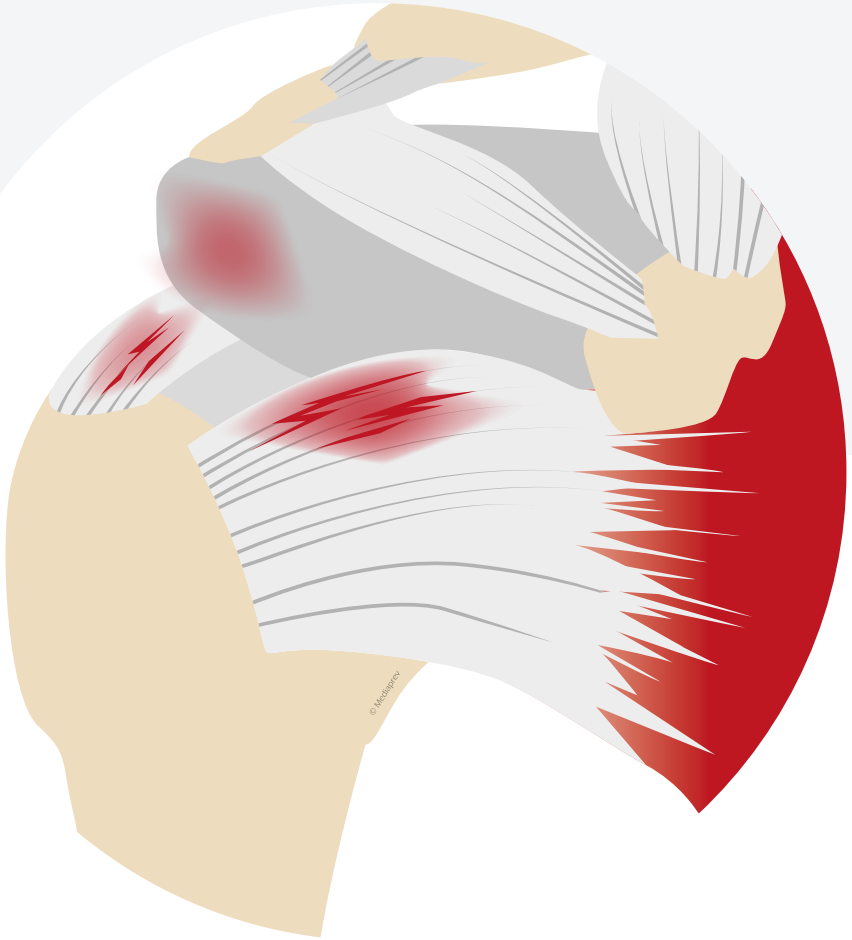
ATTEINTES À L'ÉPAULE



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES
ATTEINTES À L'ÉPAULE

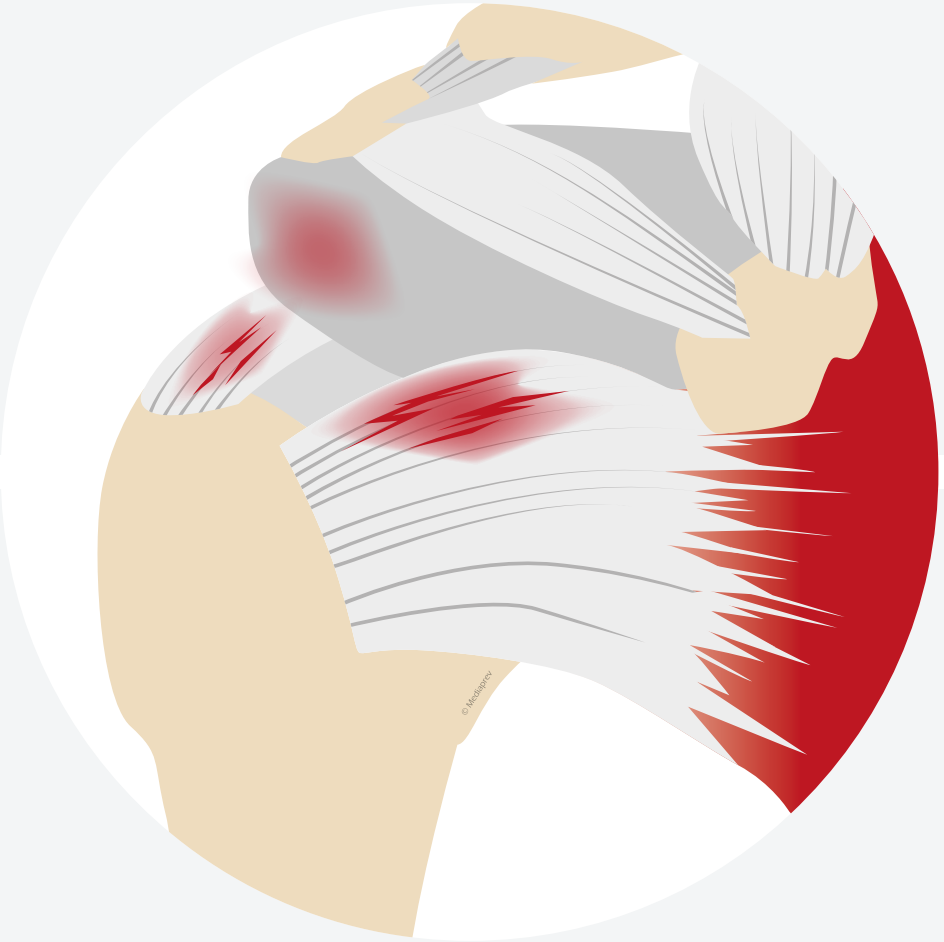
Épaule douloureuse simple
ou épaule enraidie.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES
ATTEINTES À L'ÉPAULE

Épaule douloureuse simple ou épaule enraidie.

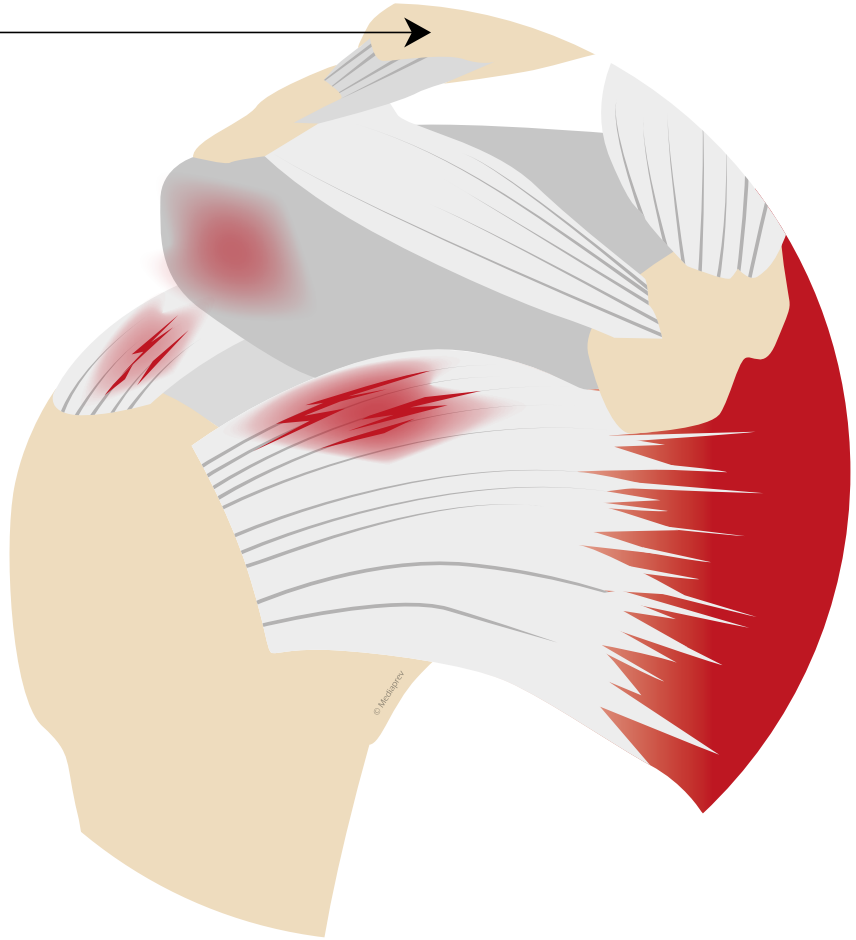


Ces atteintes concernent les tendons et les muscles de la **coiffe des rotateurs**.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES
ATTEINTES À L'ÉPAULE

Clavicule



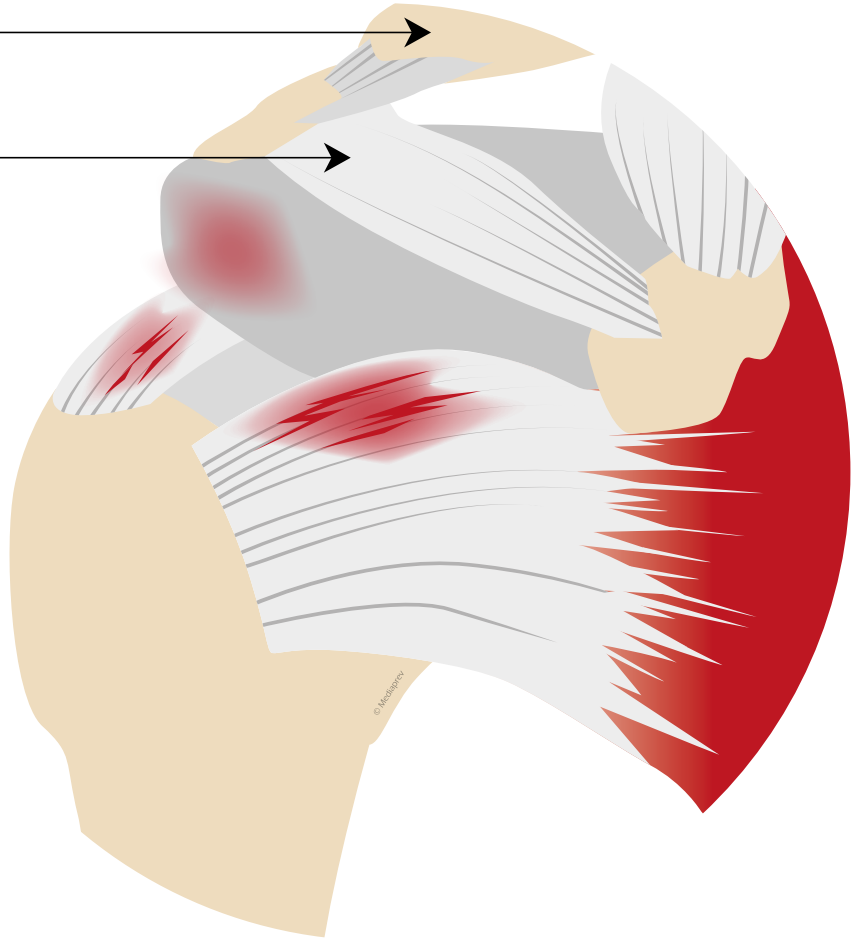
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES

ATTEINTES À L'ÉPAULE

Clavicule

Acromion



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

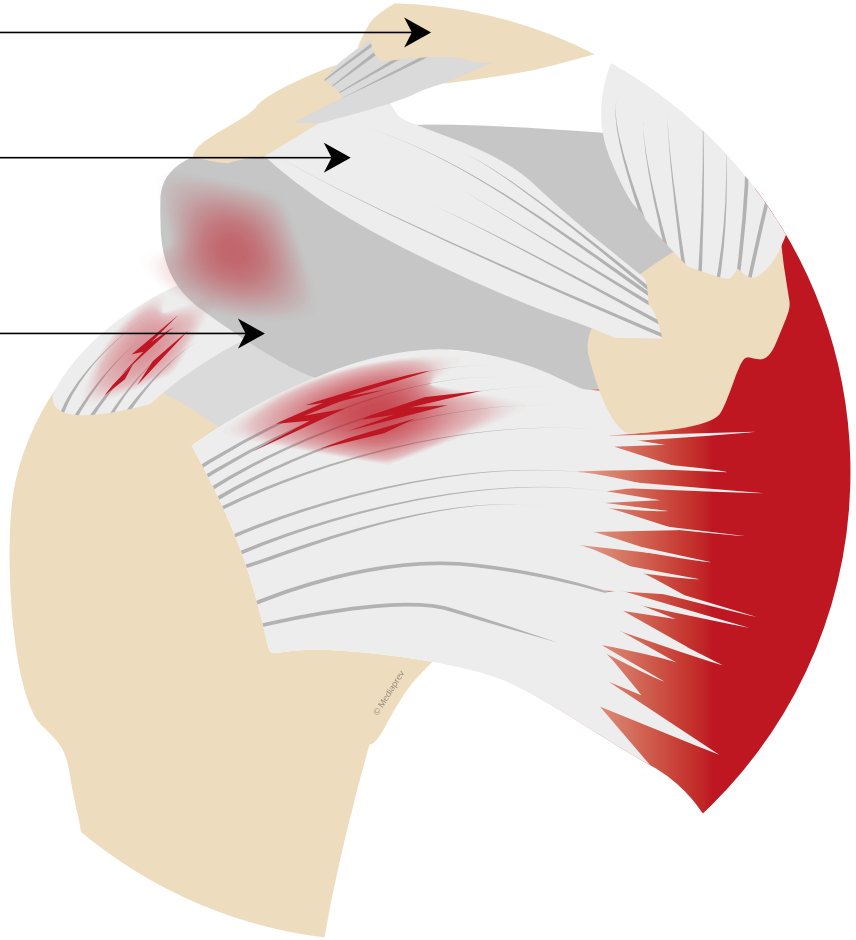
LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES

ATTEINTES À L'ÉPAULE

Clavicule

Acromion

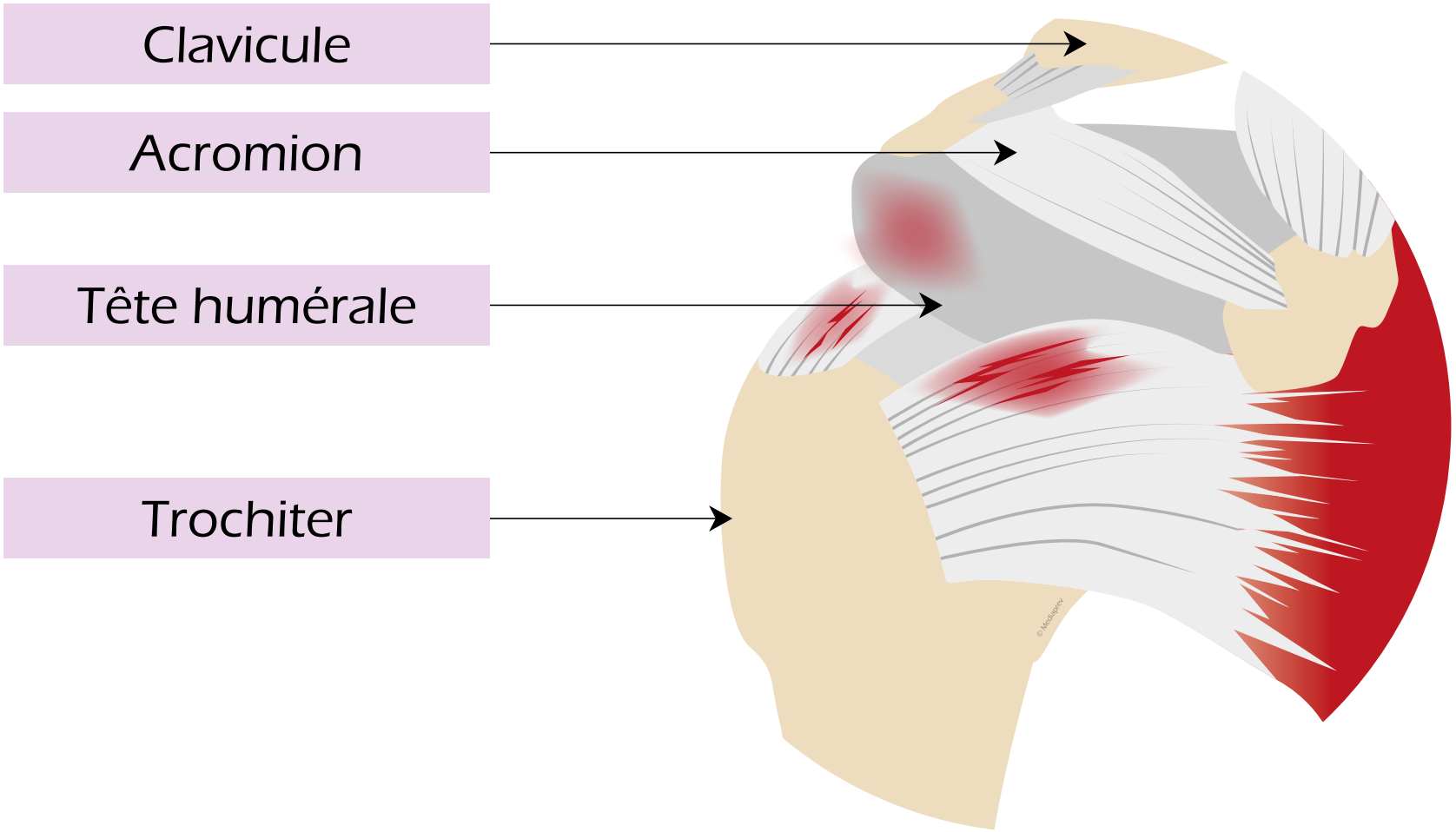
Tête humérale



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES

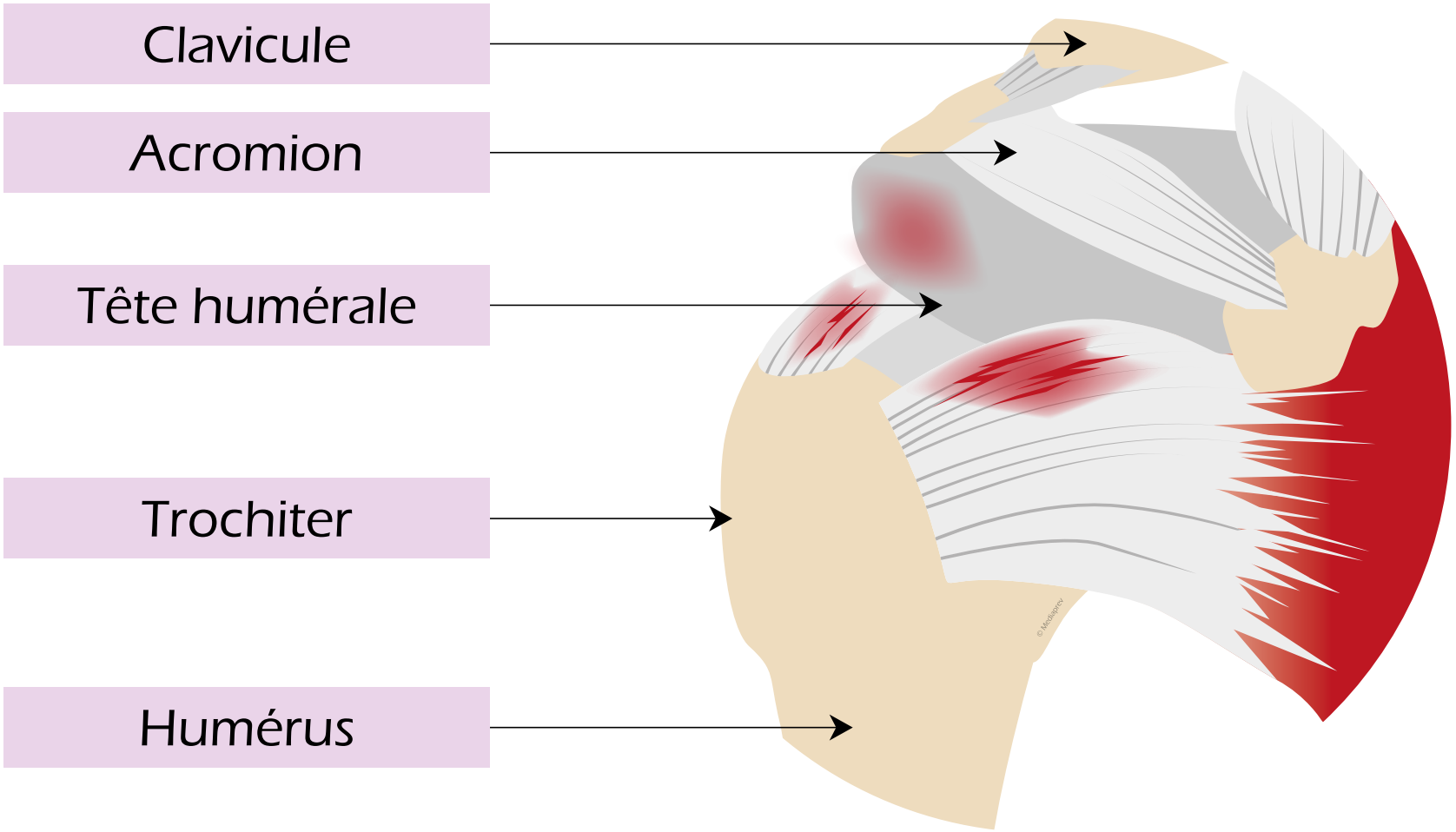
ATTEINTES À L'ÉPAULE



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES

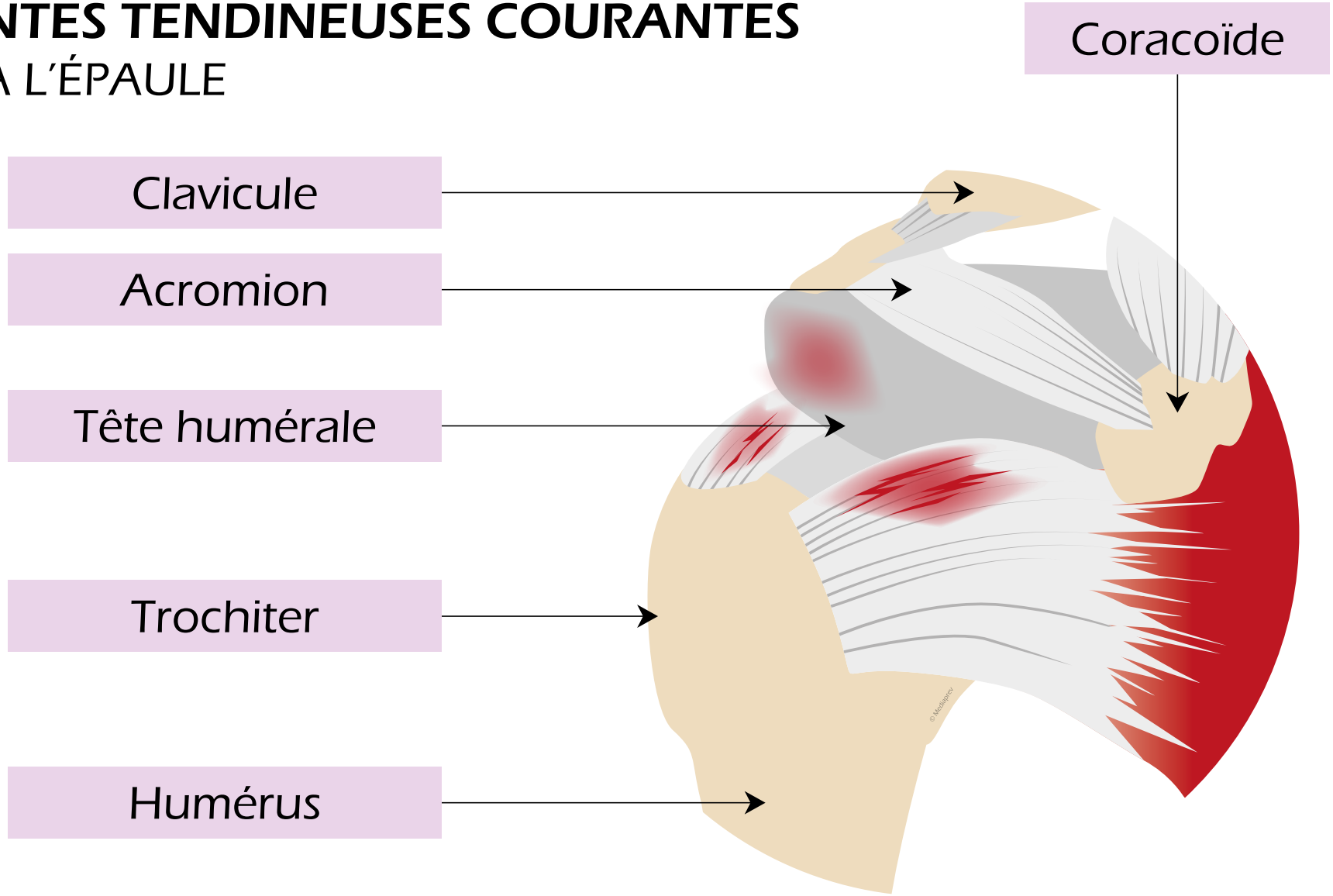
ATTEINTES À L'ÉPAULE



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES

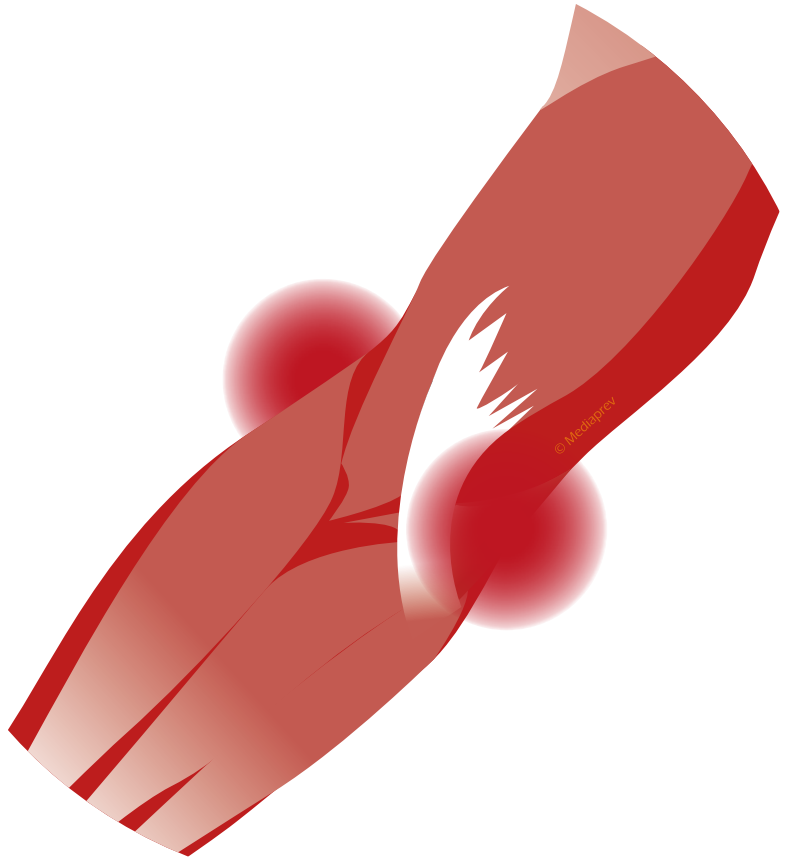
ATTEINTES À L'ÉPAULE



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES

ATTEINTES DU COUDE

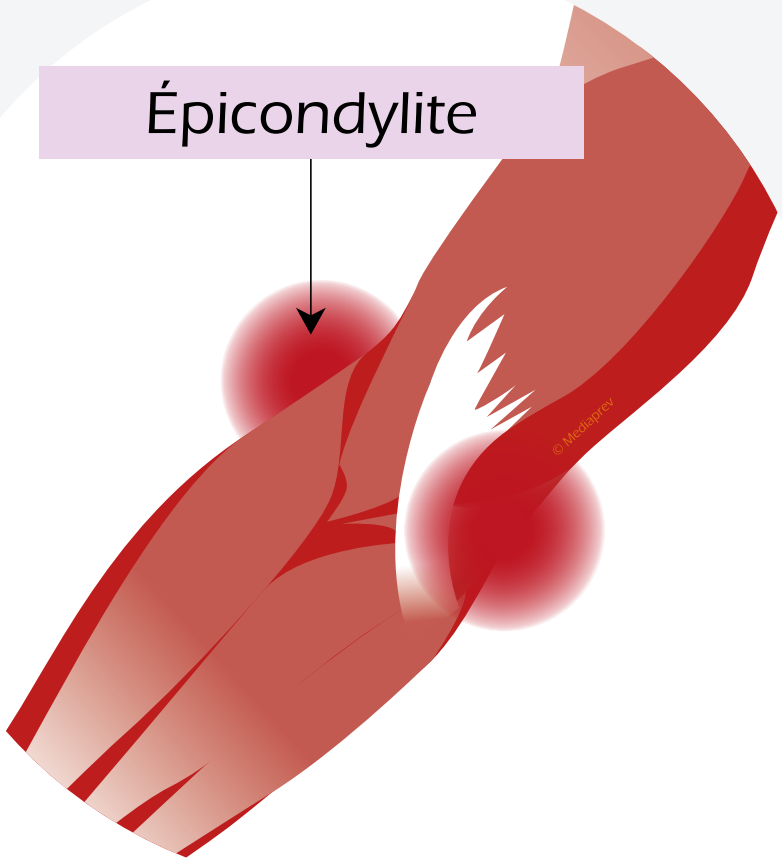


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES

ATTEINTES DU COUDE

L'épicondylite est une inflammation des tendons et muscles s'insérant sur l'épicondyle.



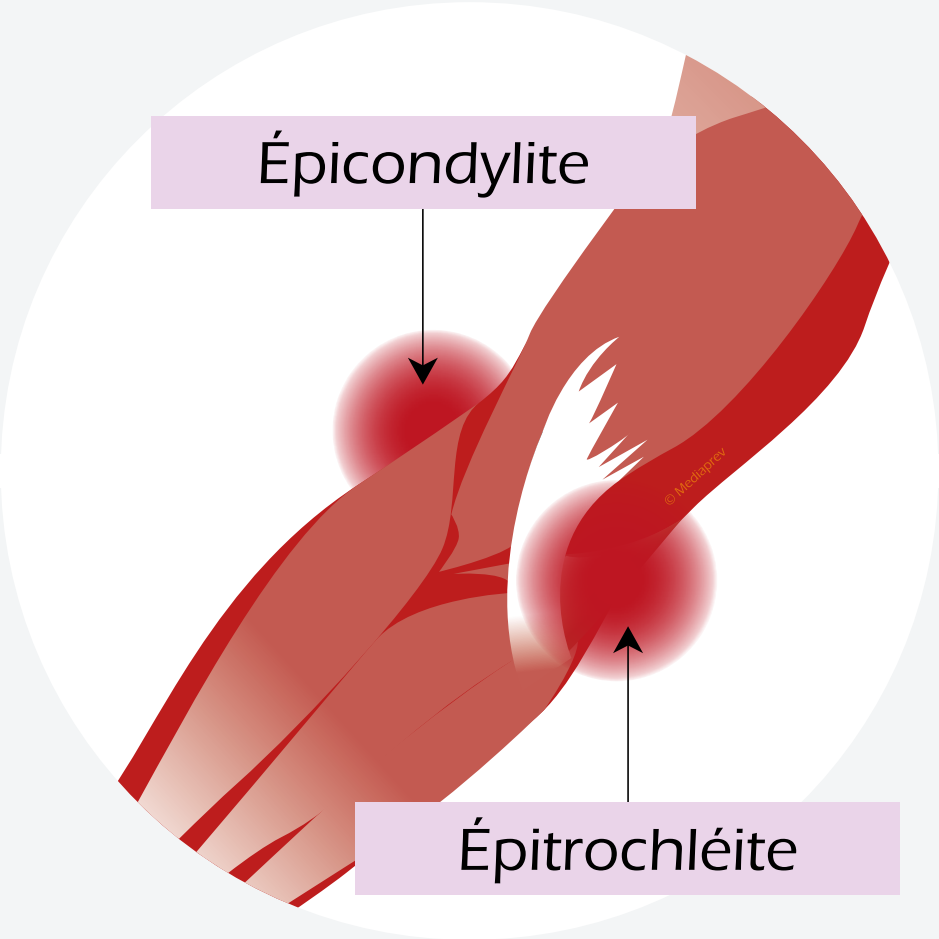
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES

ATTEINTES DU COUDE

L'épicondylite est une inflammation des tendons et muscles s'insérant sur l'épicondyle.

L'épitrochléite est une inflammation des tendons et muscles s'insérant sur l'épitrochlée.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

INFLAMMATION DE LA GAINE SYNOVIALE

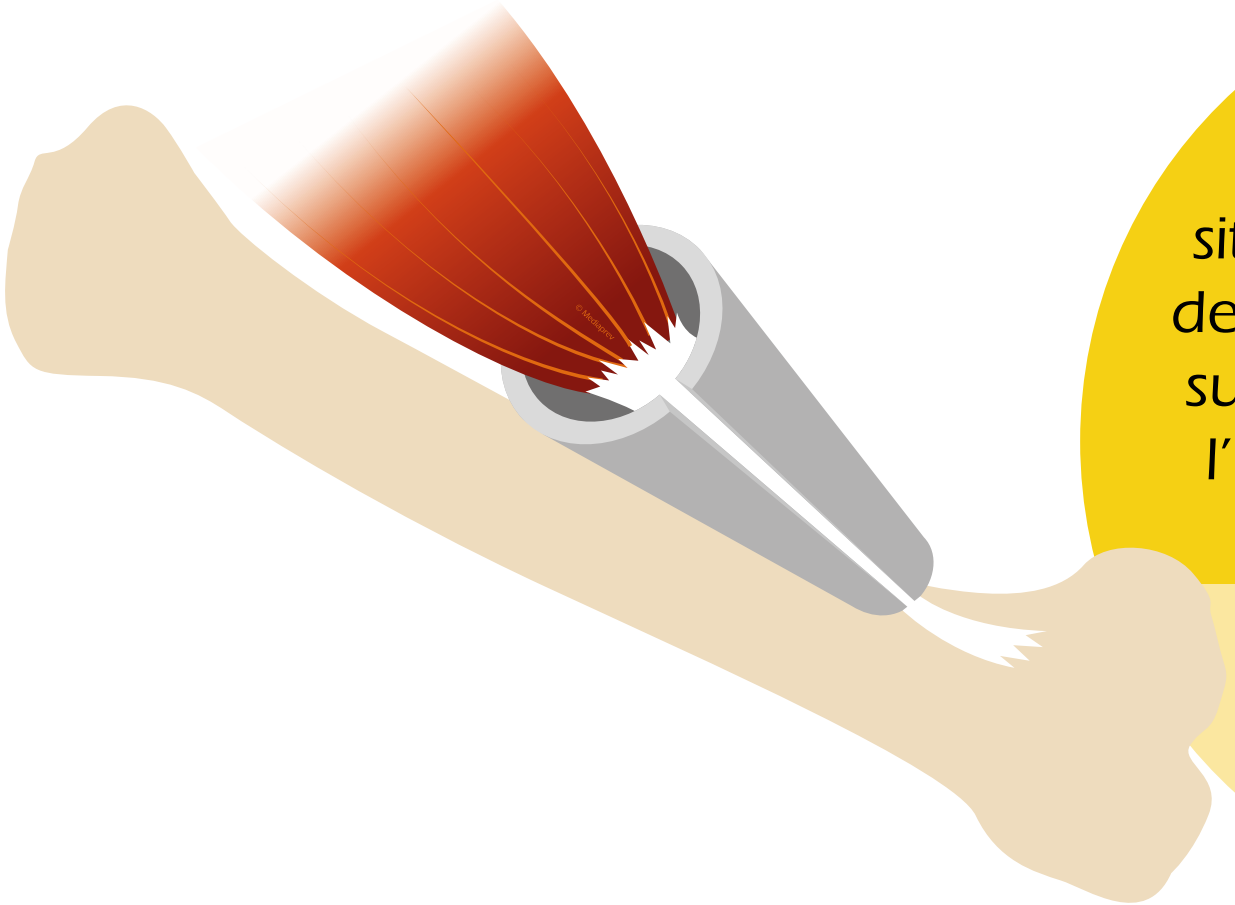
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

INFLAMMATION DE LA GAINE SYNOVIALE

Dans certaines situations, une inflammation de la **gaine synoviale** peut survenir en complément de l'inflammation du tendon.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

INFLAMMATION DE LA GAINE SYNOVIALE

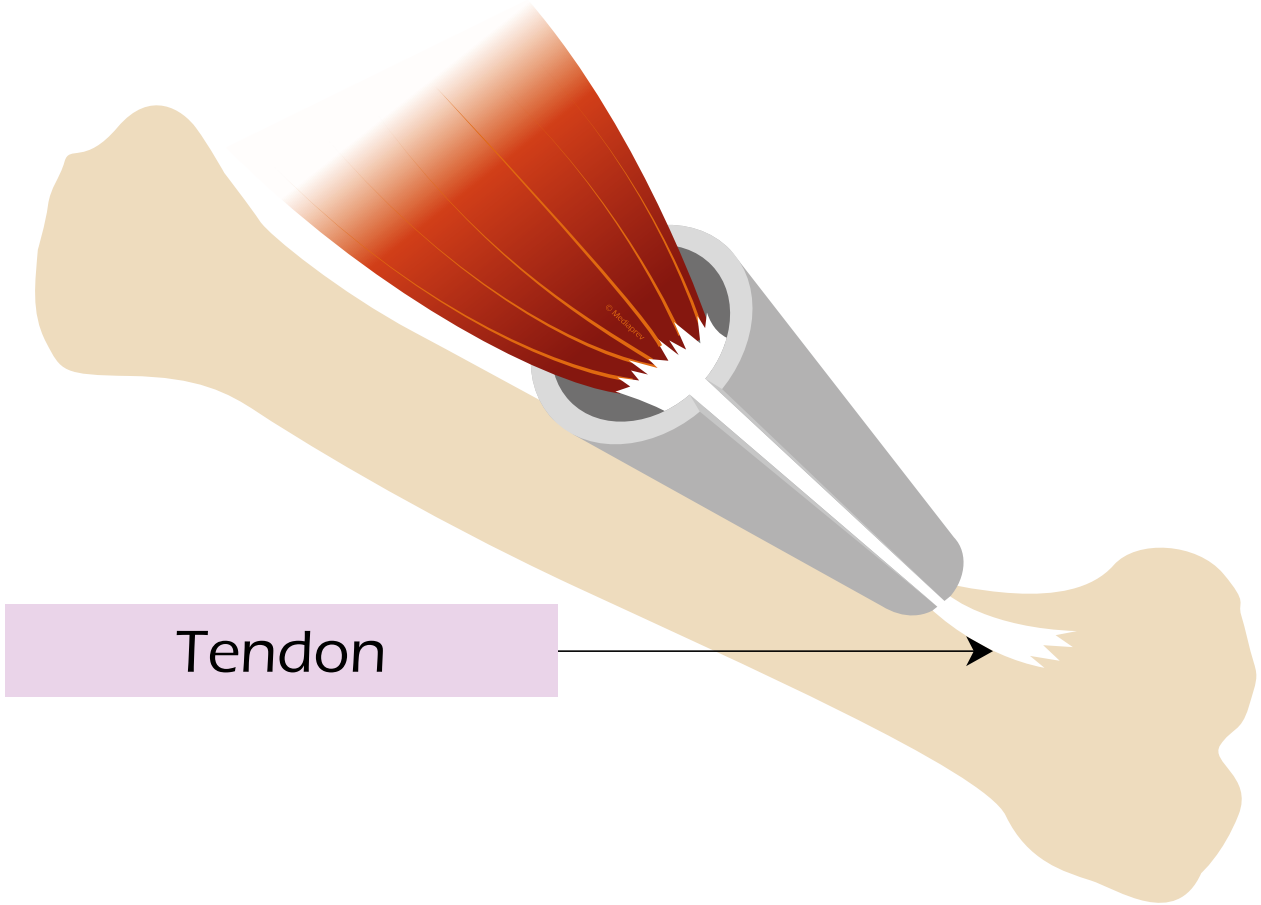


Dans certaines situations, une inflammation de la **gaine synoviale** peut survenir en complément de l'inflammation du tendon.

Il s'agit d'une **Ténosynovite**.

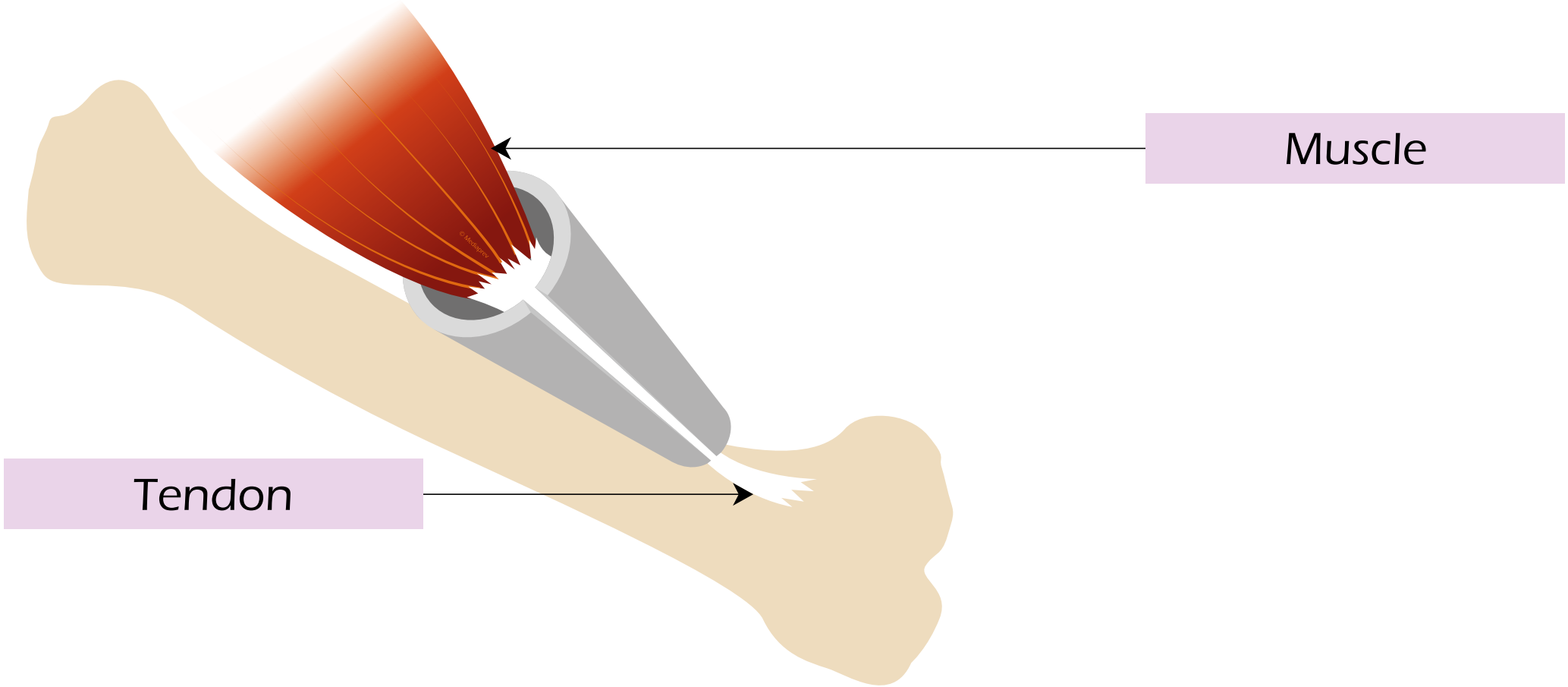
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

INFLAMMATION DE LA GAINE SYNOVIALE



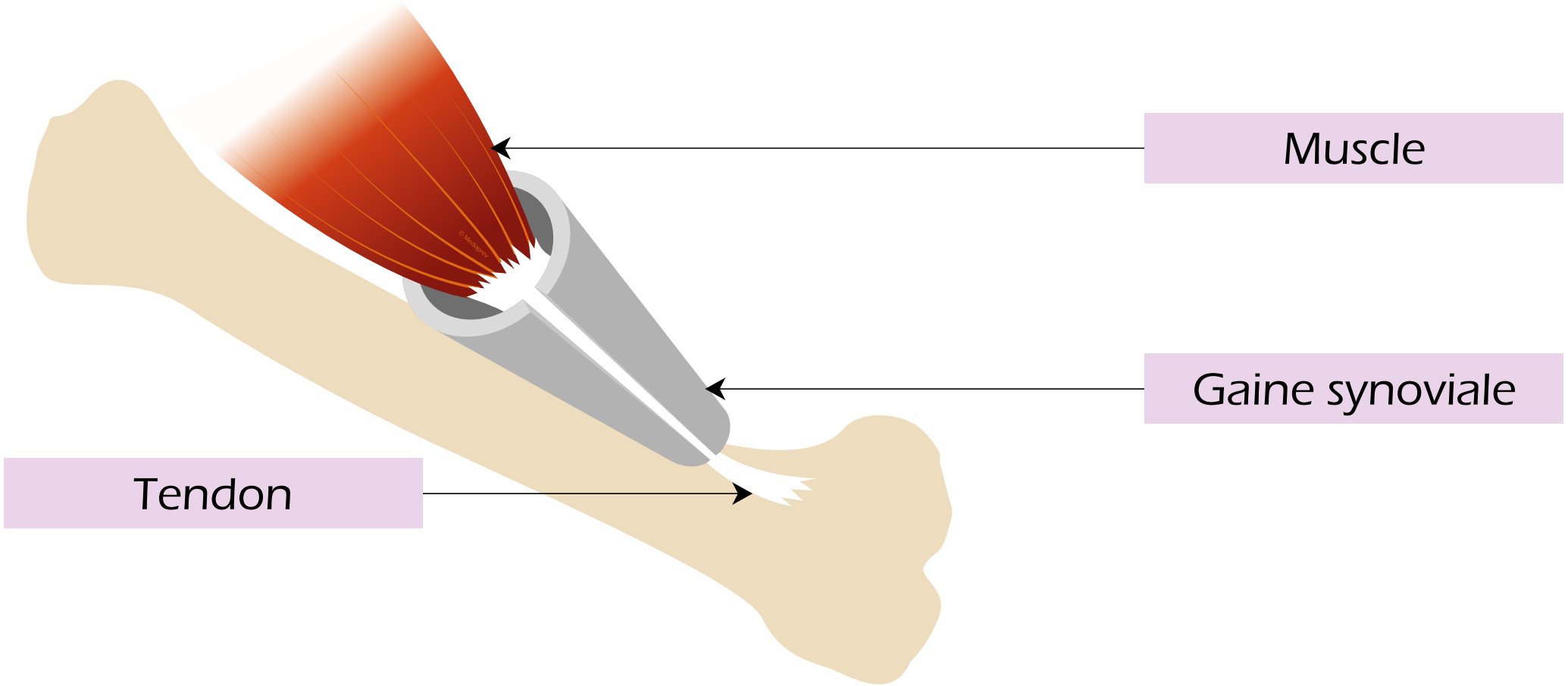
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

INFLAMMATION DE LA GAINE SYNOVIALE



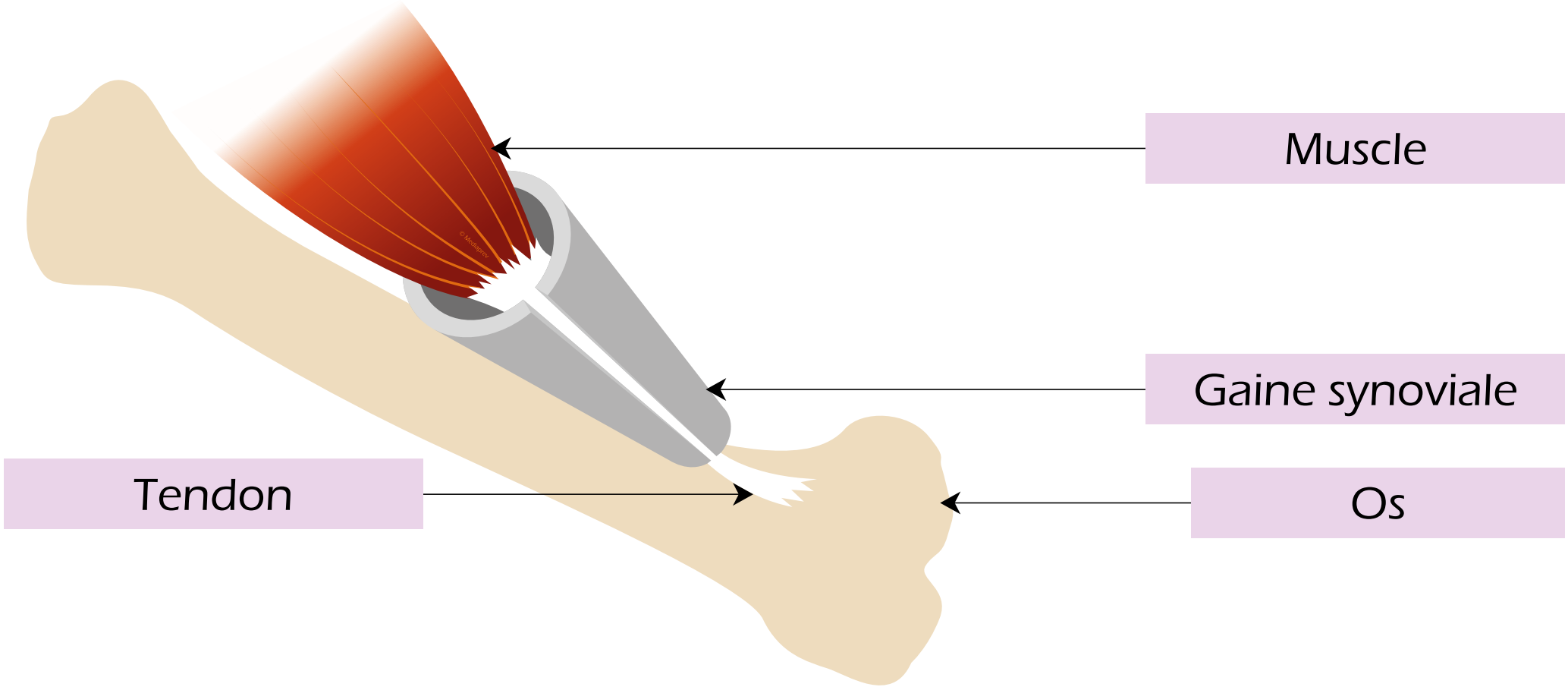
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

INFLAMMATION DE LA GAINE SYNOVIALE



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

INFLAMMATION DE LA GAINE SYNOVIALE



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LE SYNDROME DU CANAL CARPIEN

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

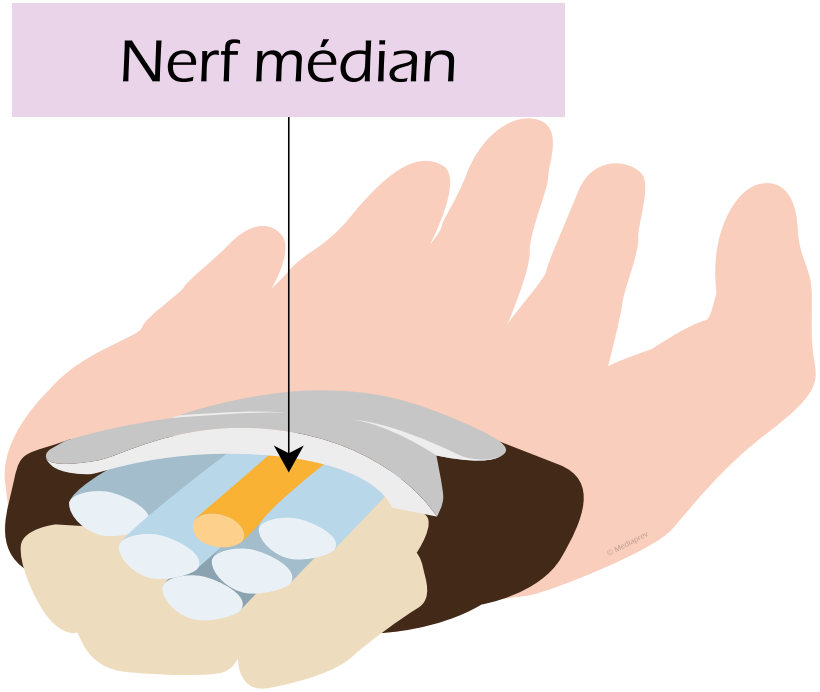
LE SYNDROME DU CANAL CARPIEN

Il est dû à l'**inflammation du nerf médian** comprimé ou irrité au niveau du canal carpien, celui-ci étant inextensible.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

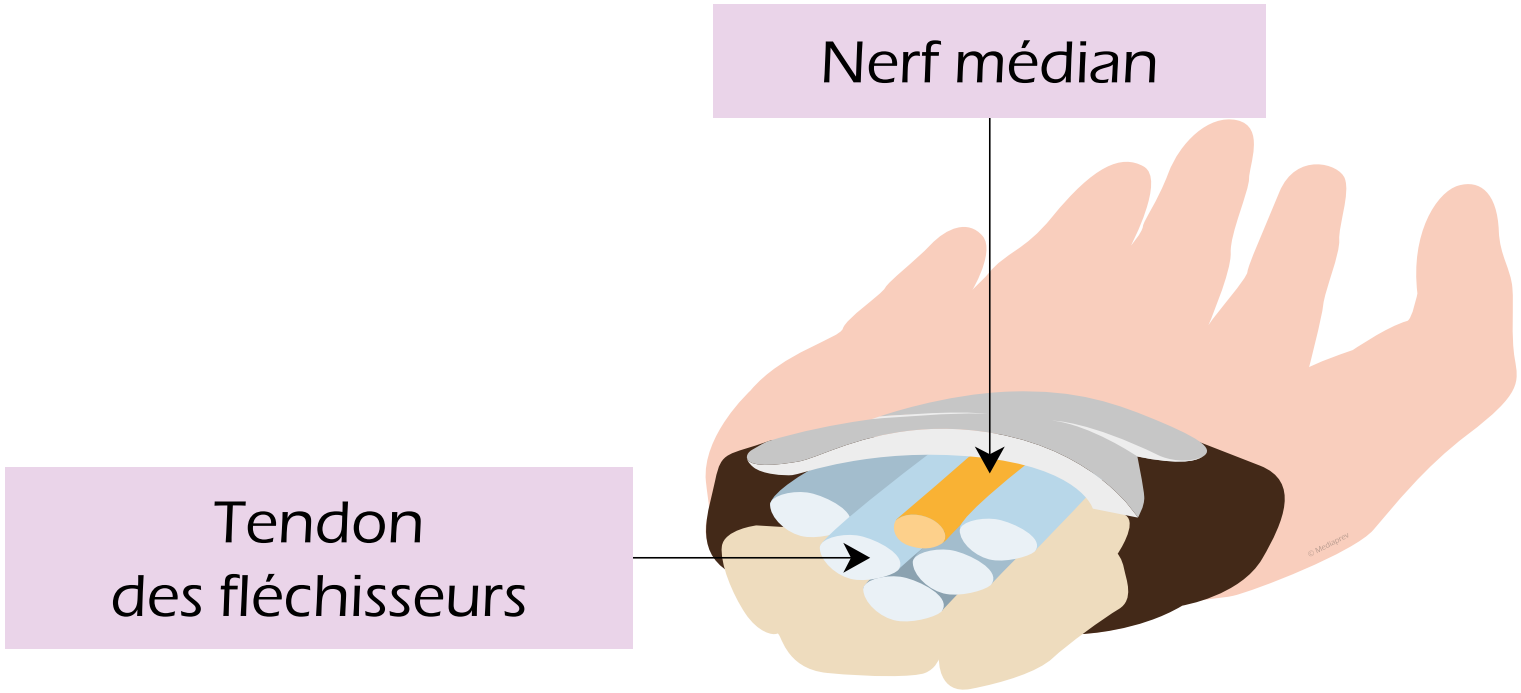
LE SYNDROME DU CANAL CARPIEN

Il est dû à l'**inflammation du nerf médian** comprimé ou irrité au niveau du canal carpien, celui-ci étant inextensible.



LE SYNDROME DU CANAL CARPIEN

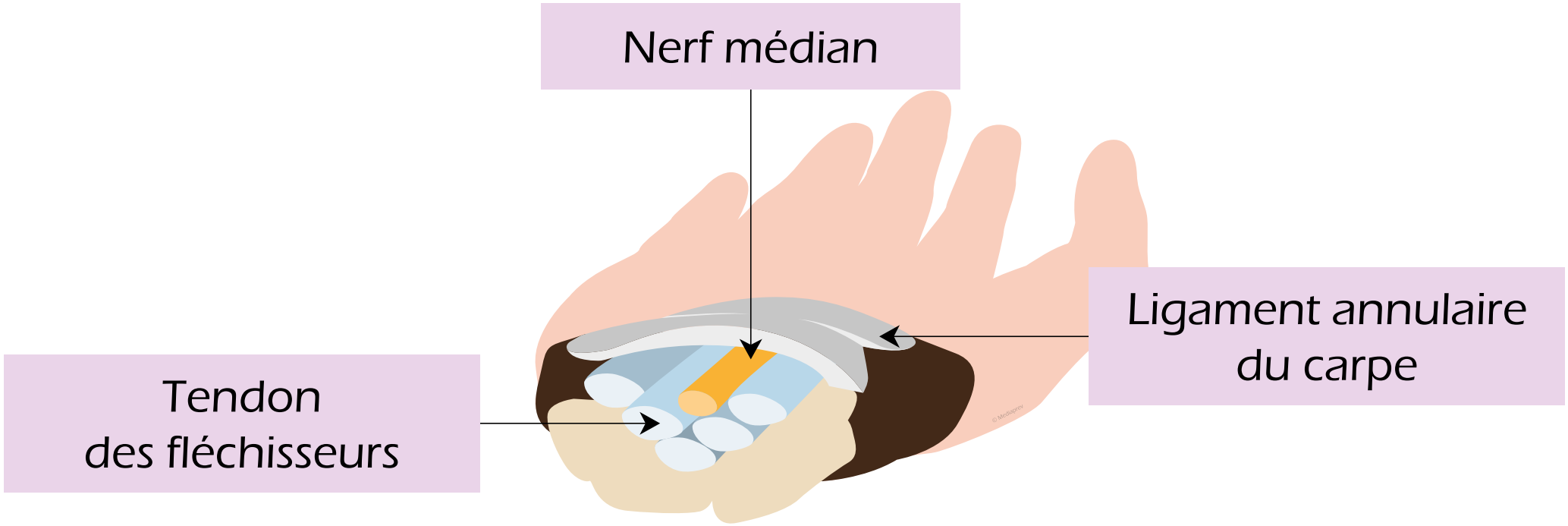
Il est dû à l'**inflammation du nerf médian** comprimé ou irrité au niveau du canal carpien, celui-ci étant inextensible.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LE SYNDROME DU CANAL CARPIEN

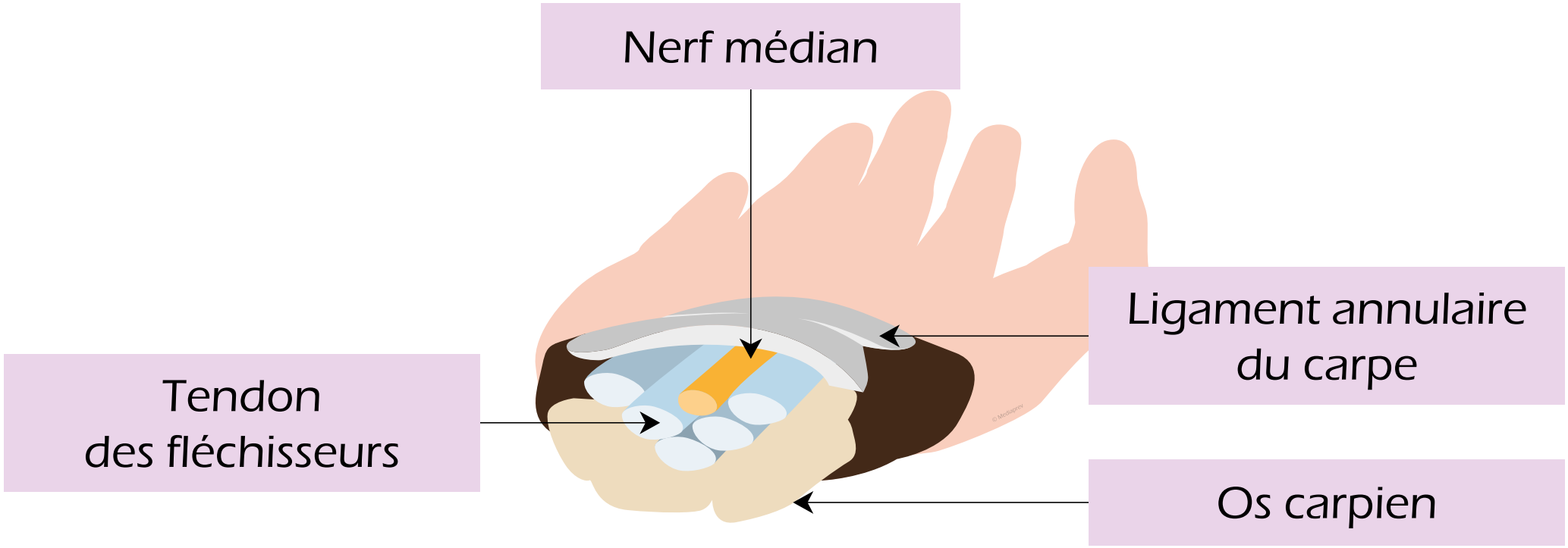
Il est dû à l'**inflammation du nerf médian** comprimé ou irrité au niveau du canal carpien, celui-ci étant inextensible.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

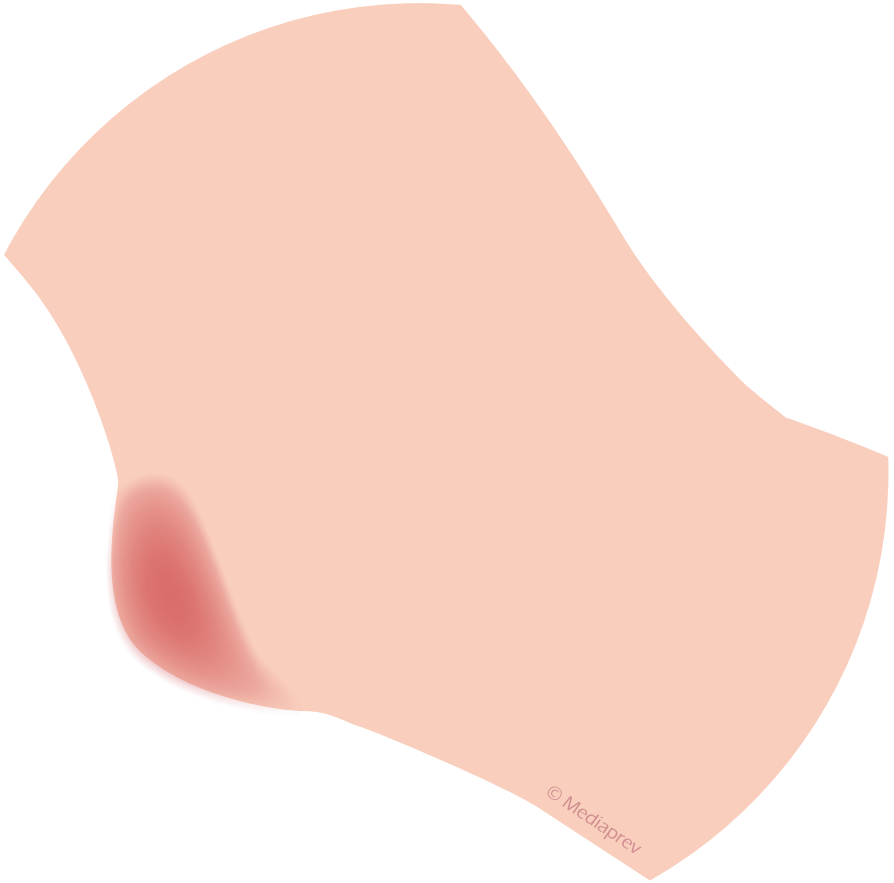
LE SYNDROME DU CANAL CARPIEN

Il est dû à l'**inflammation du nerf médian** comprimé ou irrité au niveau du canal carpien, celui-ci étant inextensible.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES ATTEINTES DES BOURSES SÉREUSES

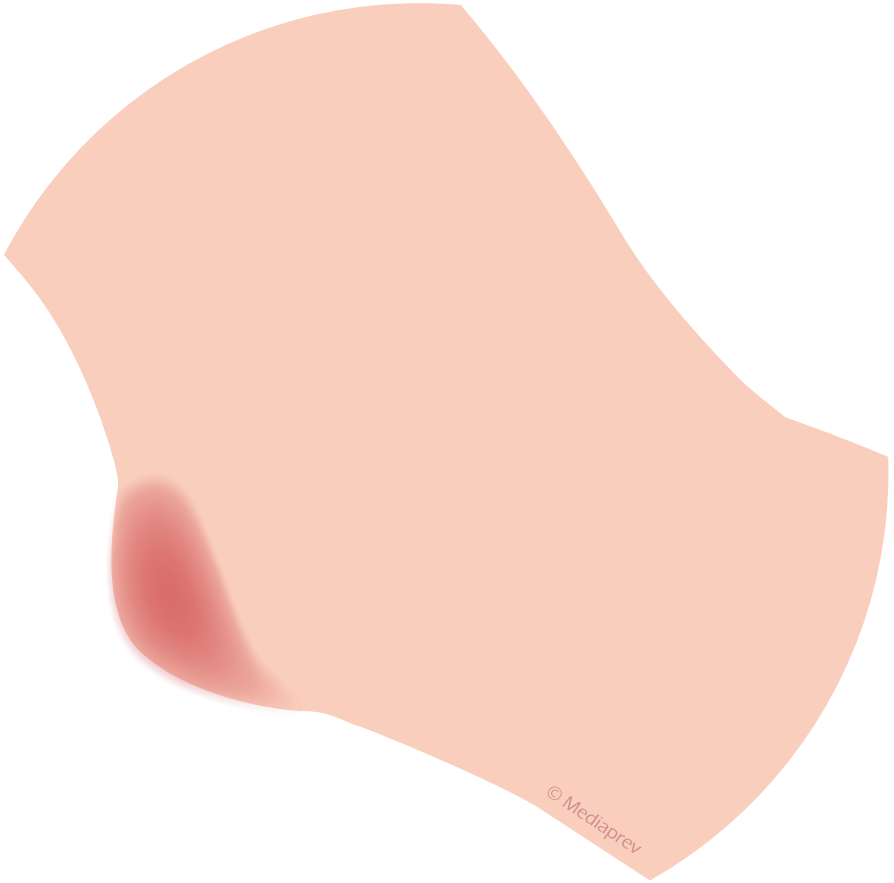


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LES ATTEINTES DES BOURSES SÉREUSES

HYGROMA OU « BURSITE »



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES ATTEINTES DES BOURSES SÉREUSES

HYGROMA OU « BURSITE »

Inflammation d'une bourse séreuse
(ou de plusieurs bourses séreuses)
qui se traduit généralement par
un gonflement et une douleur.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

Selon
les contraintes
appliquées aux **disques intervertébraux**,
différentes lésions
peuvent survenir.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

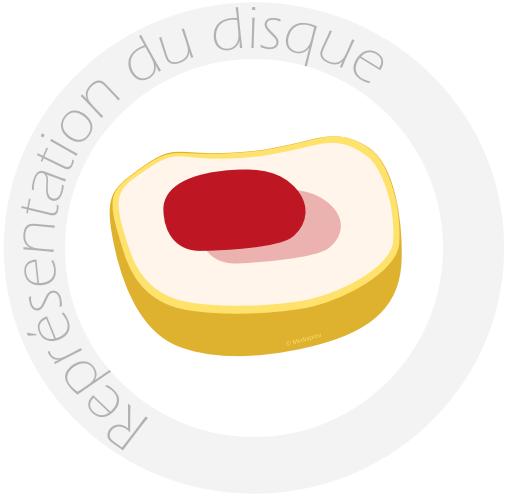
Selon les contraintes appliquées aux **disques intervertébraux**, différentes lésions peuvent survenir.

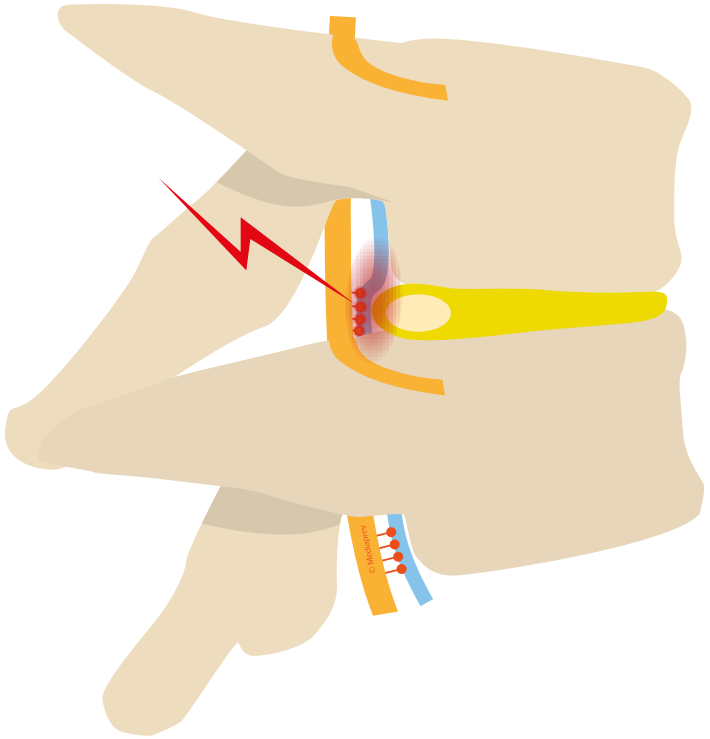
La plupart des lésions sont **irréversibles**.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

LUMBAGO



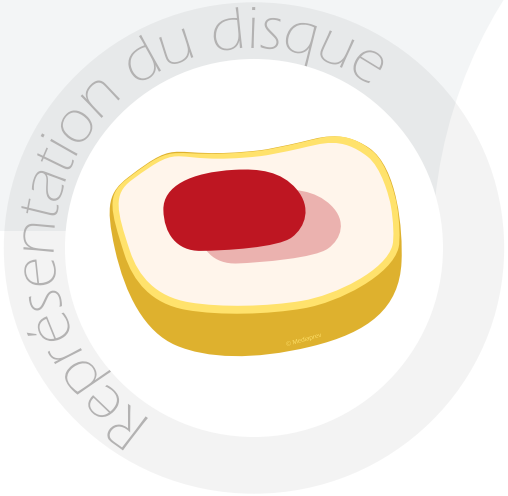


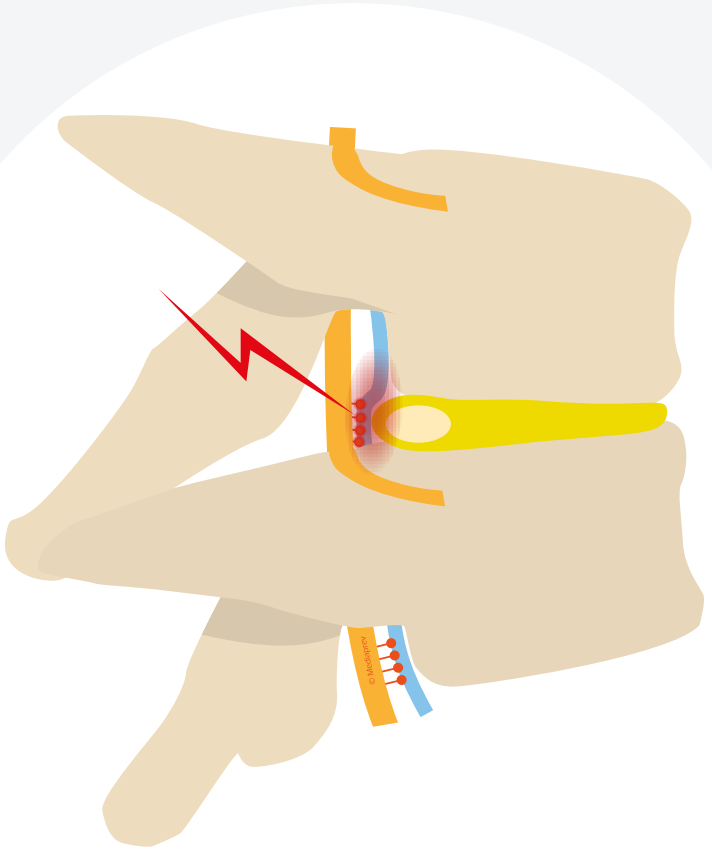
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

LUMBAGO

Le lumbago ou lombalgie aiguë est un **blocage lombaire** douloureux par entorse discale.





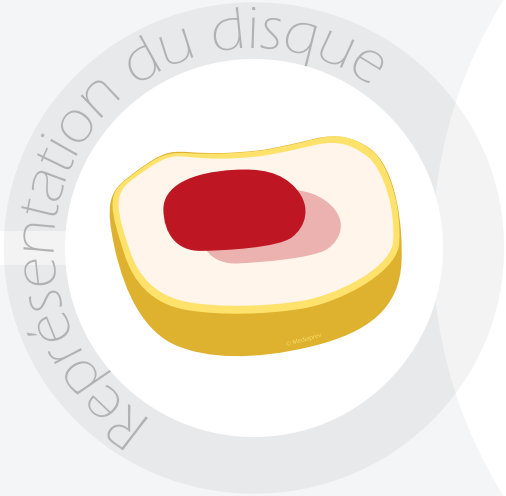
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

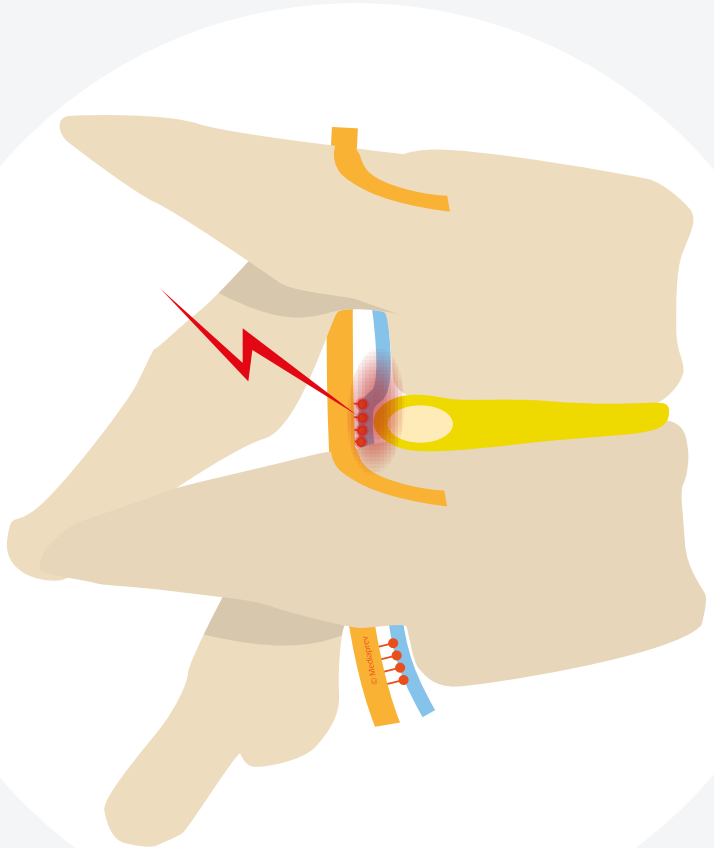
LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

LUMBAGO

Le lumbago ou lombalgie aiguë est un **blocage lombaire** douloureux par entorse discale.

Il apparait **brutalement** à la suite d'un effort ou d'un traumatisme.

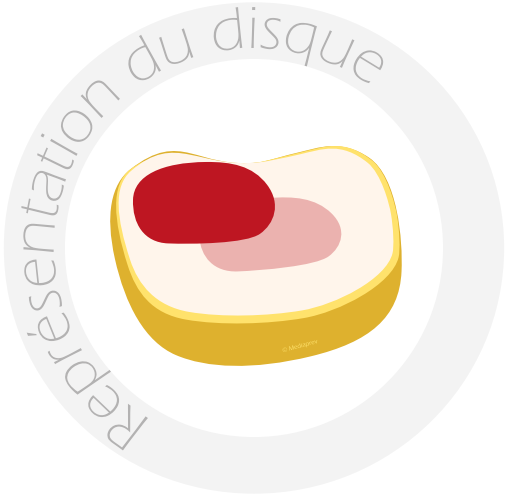


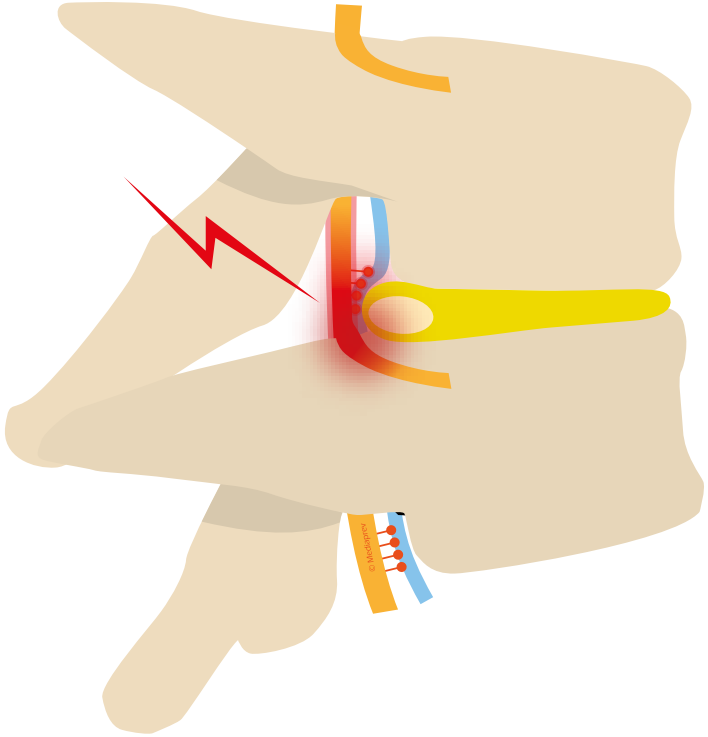


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

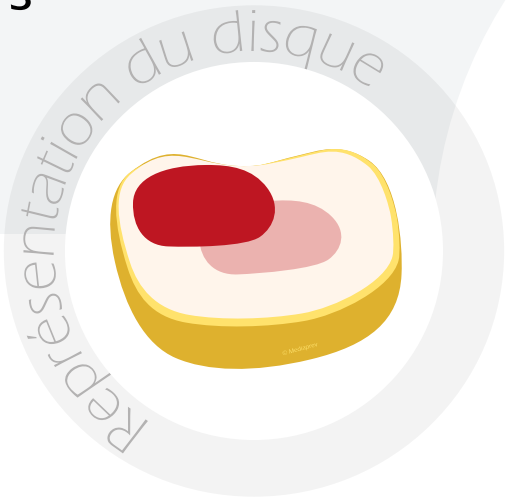
SCIATIQUE

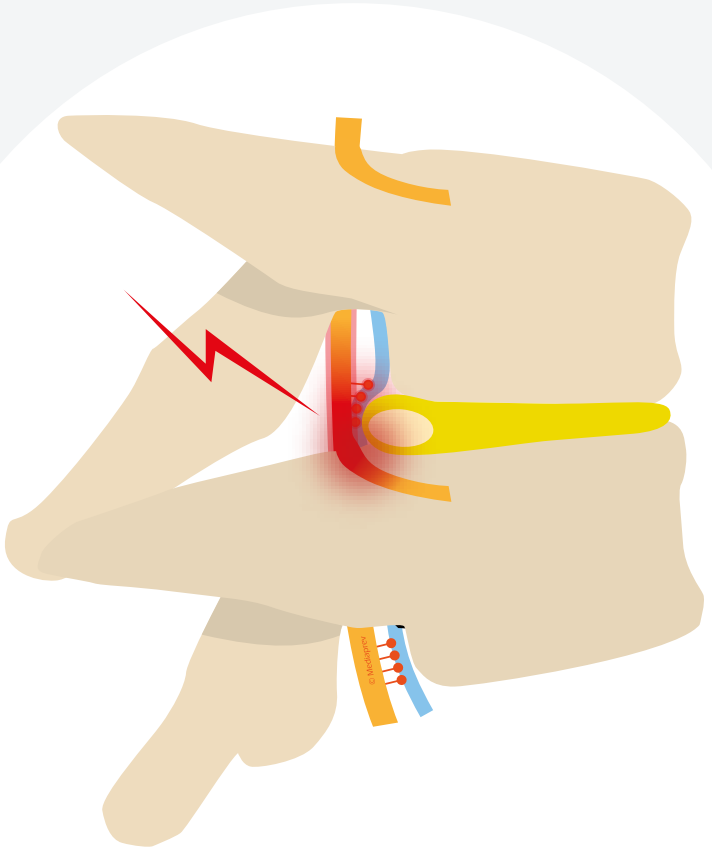




LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE
SCIATIQUE

Radiculalgie (compression d'une racine nerveuse) **provoquée par le déplacement du noyau vers l'arrière qui touche alors le nerf sciatique.**

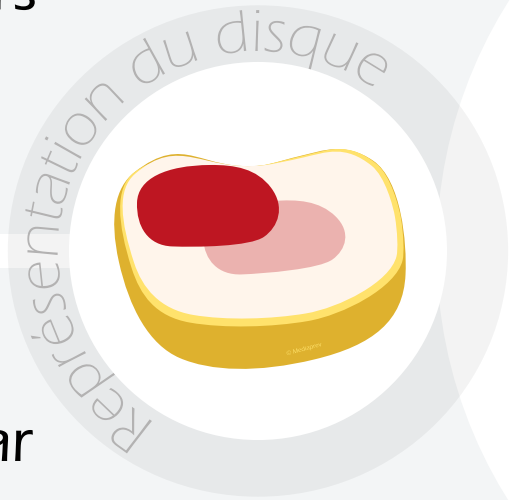


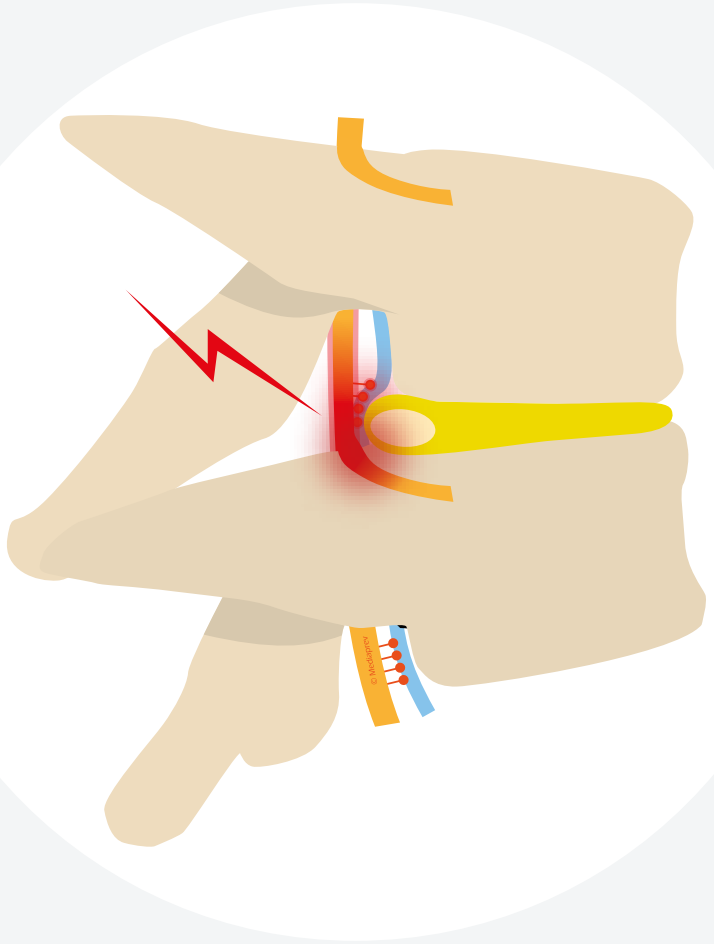


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE
SCIATIQUE

Radiculalgie (compression d'une racine nerveuse) **provoquée par le déplacement du noyau vers l'arrière qui touche alors le nerf sciatique.**





La sciatique est **typique** par la douleur qu'elle déclenche le long des cuisses.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

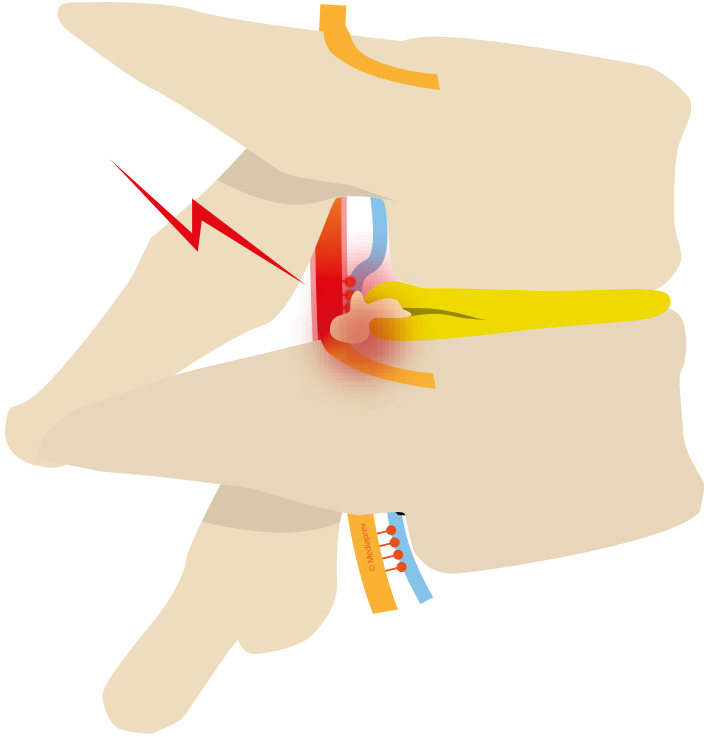
LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE
SCIATIQUE

Il existe **d'autres radiculalgies** moins connues mais tout aussi fréquentes (compression du nerf crural...).

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

HERNIE DISCALE



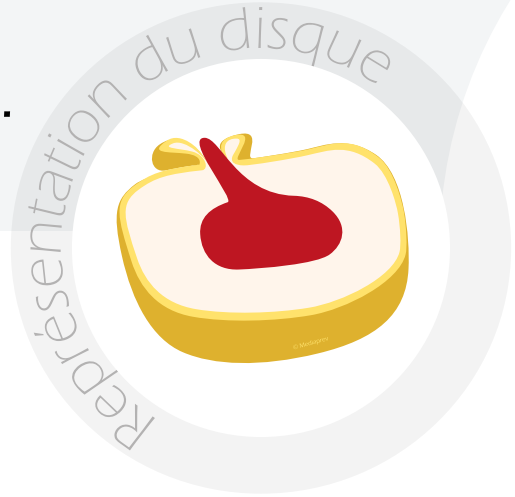
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

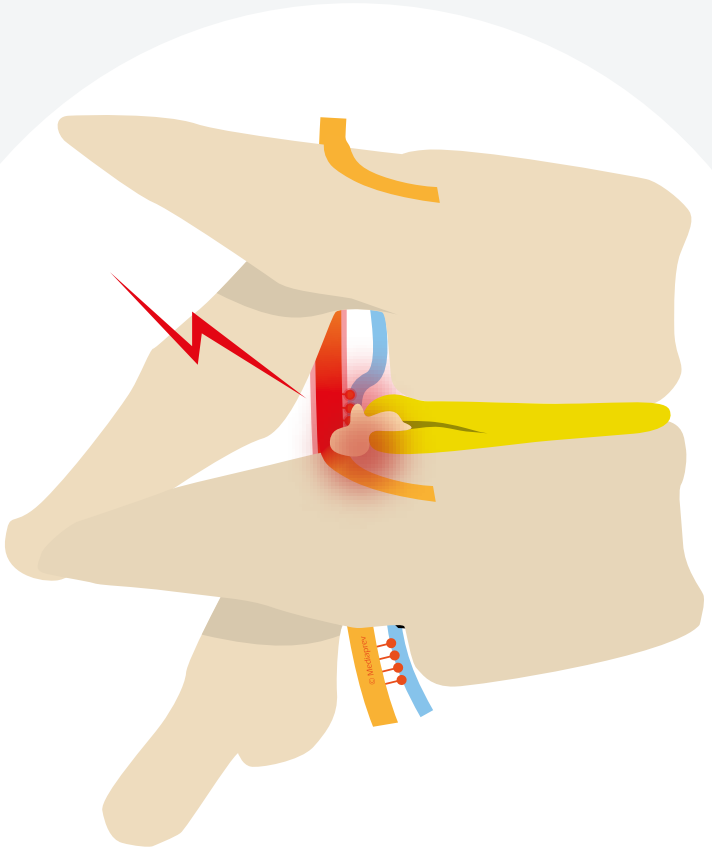
Sommaire

LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

HERNIE DISCALE

Lors d'un traumatisme ou de mouvements répétés, l'anneau fibreux peut se **fissurer** et créer une lésion du disque.



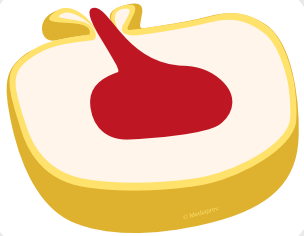


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

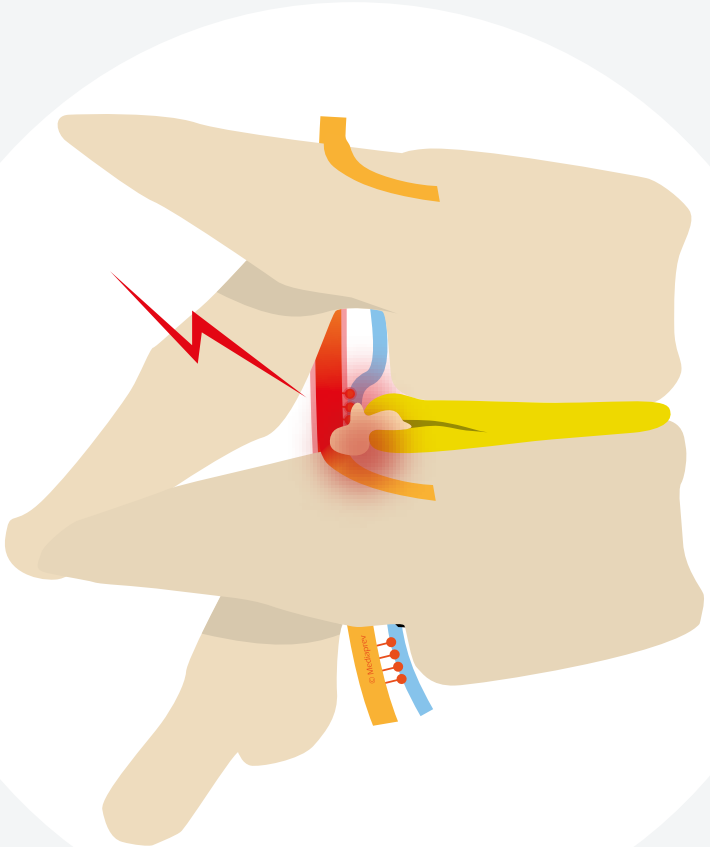
LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

HERNIE DISCALE

Lors d'un traumatisme ou de mouvements répétés, l'anneau fibreux peut se **fissurer** et créer une lésion du disque.



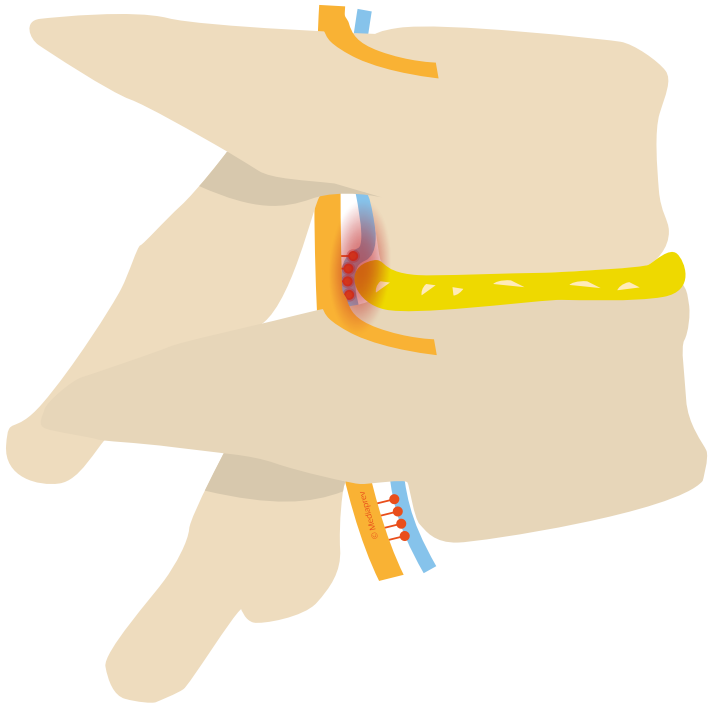
Le noyau peut alors former une saillie et venir **comprimer les nerfs** contigus (nerf sciatique, crural ou même la moelle épinière...).



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

TASSEMENT VERTÉBRAL



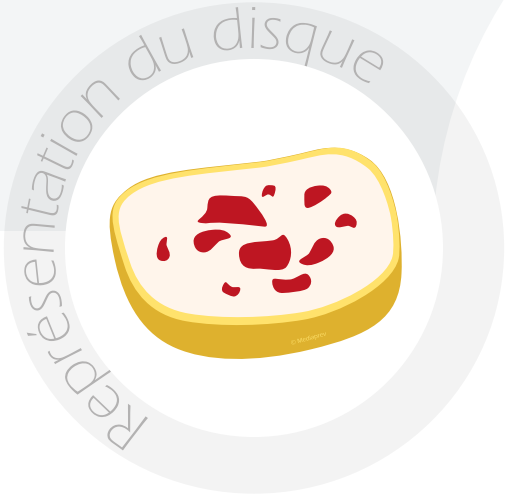
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

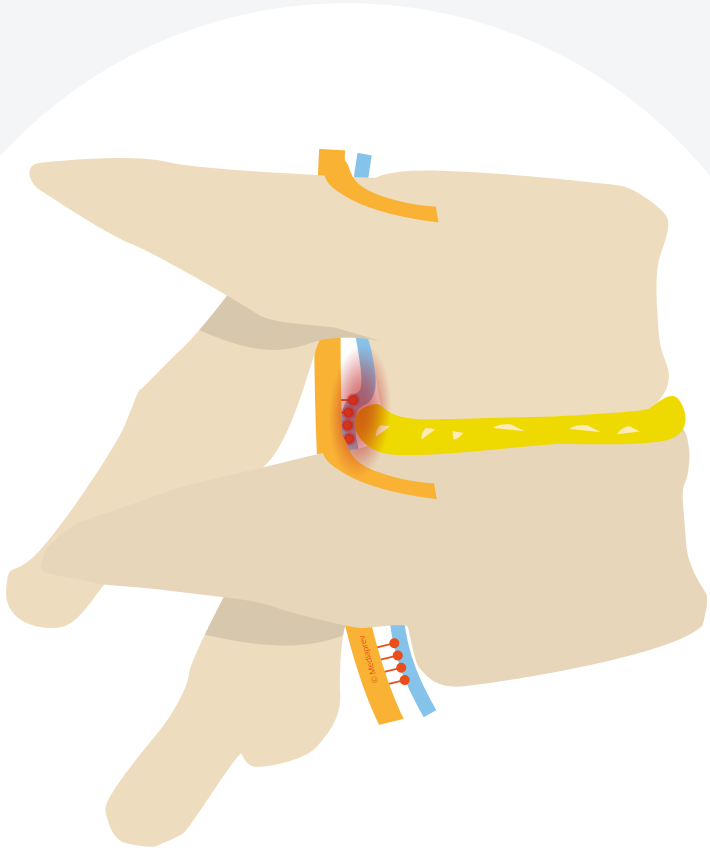
Sommaire

LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

TASSEMENT VERTÉBRAL

Il est généralement dû à un **choc violent**.





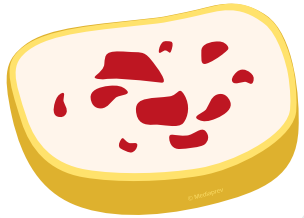
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

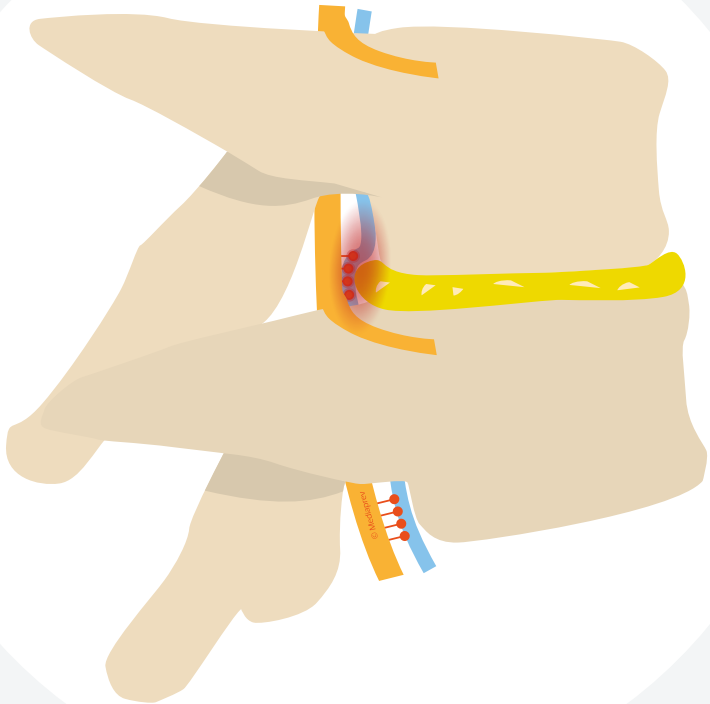
TASSEMENT VERTÉBRAL

Il est généralement dû à un **choc violent**.

Représentation du disque

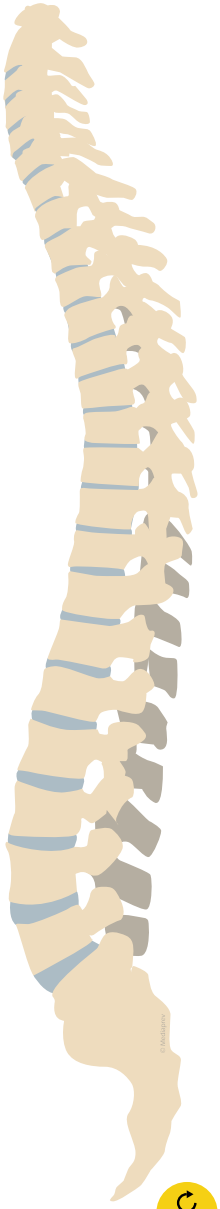


Cela entraîne un **éclatement** du noyau et rapproche les vertèbres.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

CES ATTEINTES SE CONCENTRENT ESSENTIELLEMENT SUR :

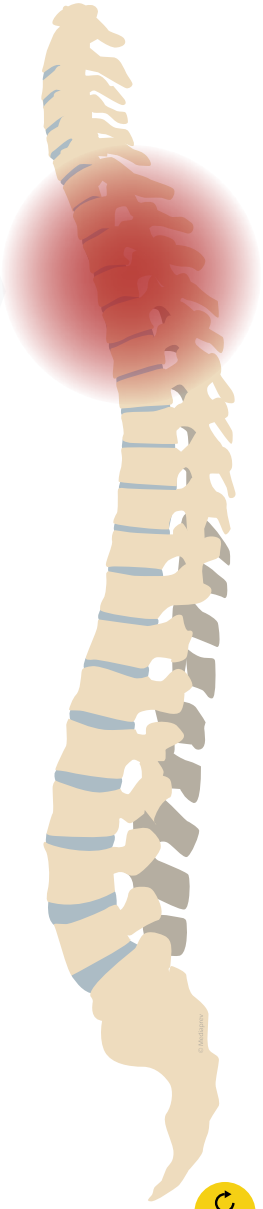


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

CES ATTEINTES SE CONCENTRENT ESSENTIELLEMENT SUR :

Région
cervico-thoracique

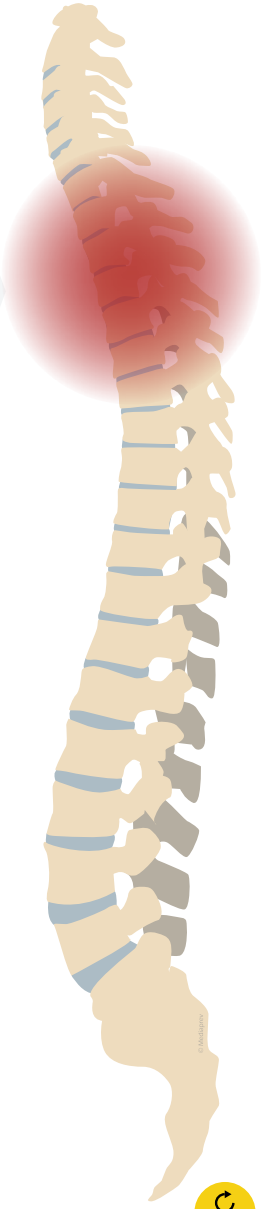


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

CES ATTEINTES SE CONCENTRENT ESSENTIELLEMENT SUR :

Région **cervico-thoracique**

Zone mobile est **très souvent sollicitée** (mouvement de la tête, maintien de postures...).



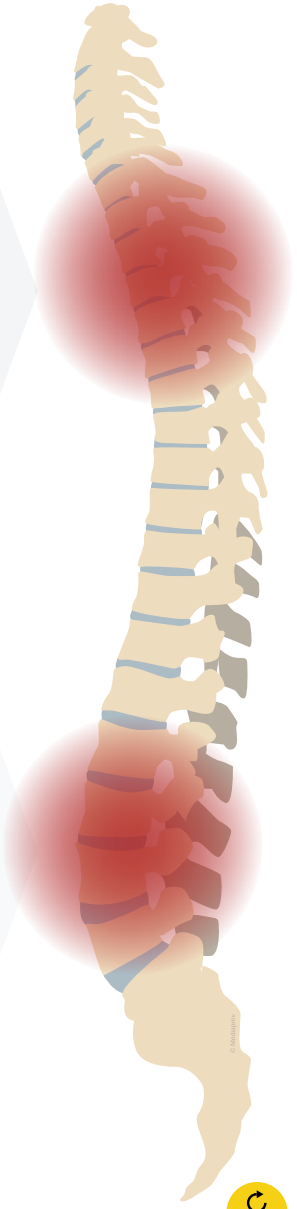
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

CES ATTEINTES SE CONCENTRENT ESSENTIELLEMENT SUR :

Région **cervico-thoracique**

Zone mobile est **très souvent sollicitée** (mouvement de la tête, maintien de postures...).

Région **lombo-sacrée**



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

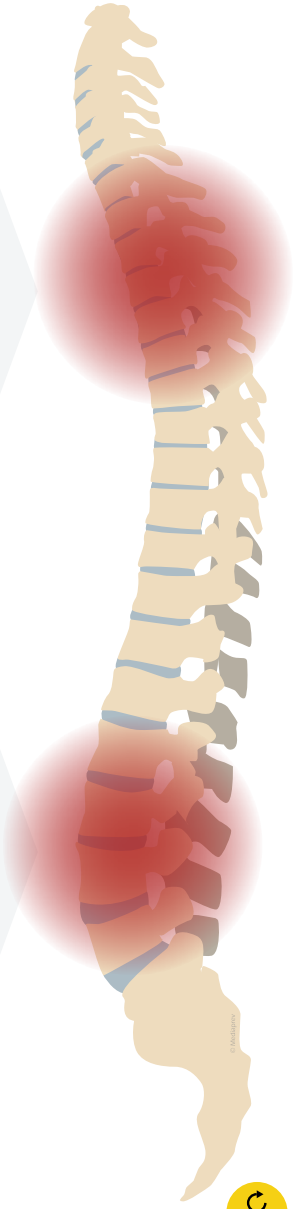
CES ATTEINTES SE CONCENTRENT ESSENTIELLEMENT SUR :

Région **cervico-thoracique**

Zone mobile est **très souvent sollicitée** (mouvement de la tête, maintien de postures...).

Région **lombo-sacrée**

Les mouvements de flexion, d'extension, de rotation, d'inclinaison viennent solliciter davantage cette zone qui **supporte la totalité du poids** du tronc.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES DÉFORMATIONS PERMANENTES DE LA COLONNE

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES DÉFORMATIONS PERMANENTES DE LA COLONNE

Plusieurs facteurs peuvent engendrer une **déformation permanente** de la colonne vertébrale.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES DÉFORMATIONS PERMANENTES DE LA COLONNE

On peut notamment distinguer :

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES DÉFORMATIONS PERMANENTES DE LA COLONNE

On peut notamment distinguer :

Une **malformation**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES DÉFORMATIONS PERMANENTES DE LA COLONNE

On peut notamment distinguer :

Une **malformation**

Une **croissance** défectueuse

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES DÉFORMATIONS PERMANENTES DE LA COLONNE

On peut notamment distinguer :

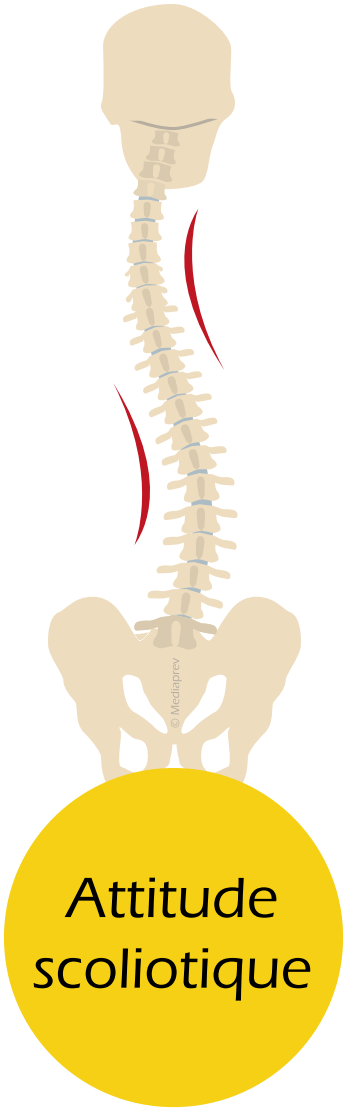
Une **malformation**

Une **croissance** défectueuse

Un maintien prolongé **d'attitudes contraignantes**

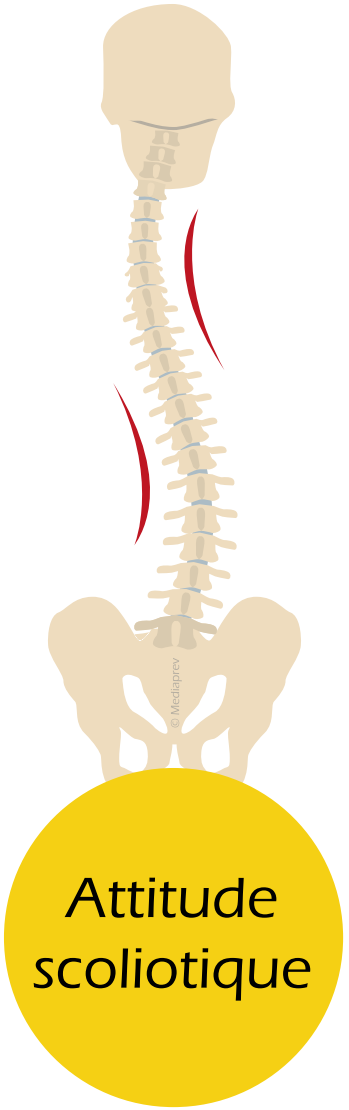
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES DÉFORMATIONS PERMANENTES DE LA COLONNE

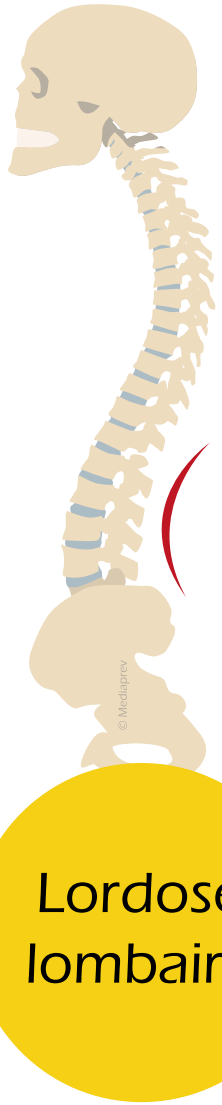


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES DÉFORMATIONS PERMANENTES DE LA COLONNE



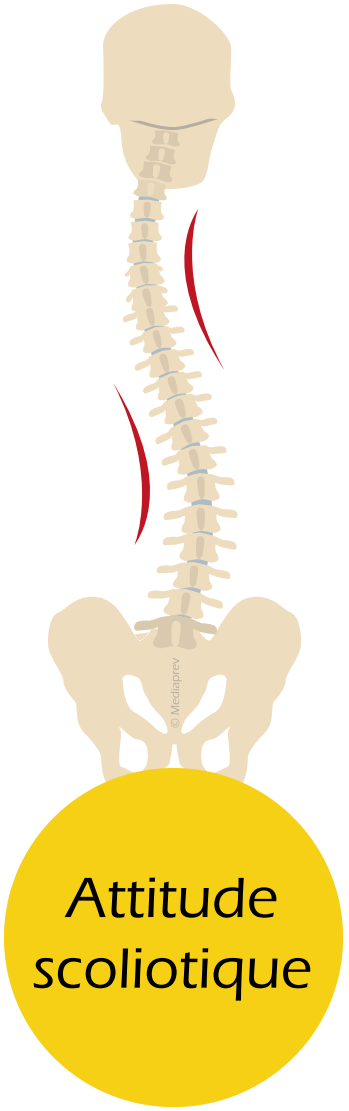
Attitude scoliotique



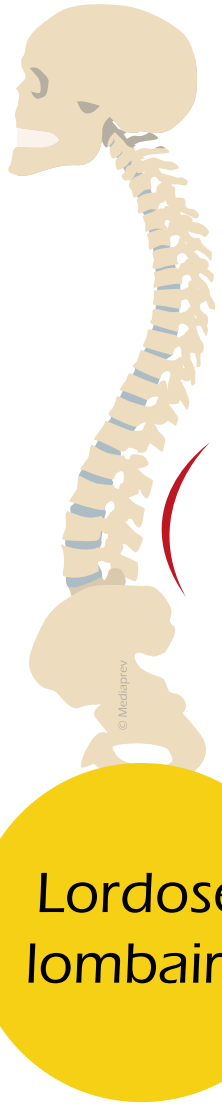
Lordose lombaire

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

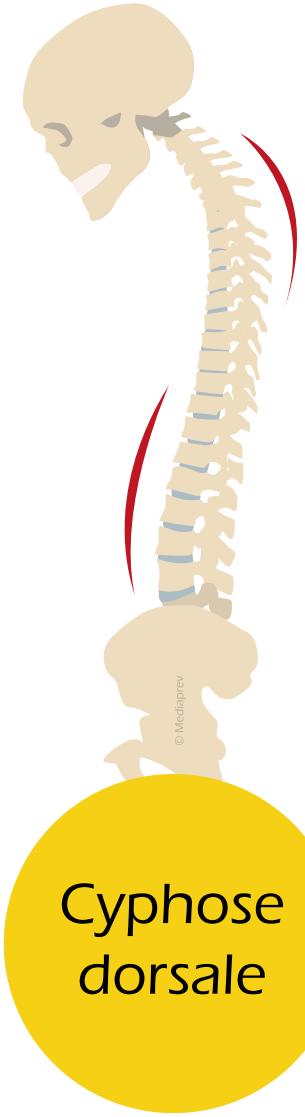
LES DÉFORMATIONS PERMANENTES DE LA COLONNE



Attitude scoliotique



Lordose lombaire



Cyphose dorsale

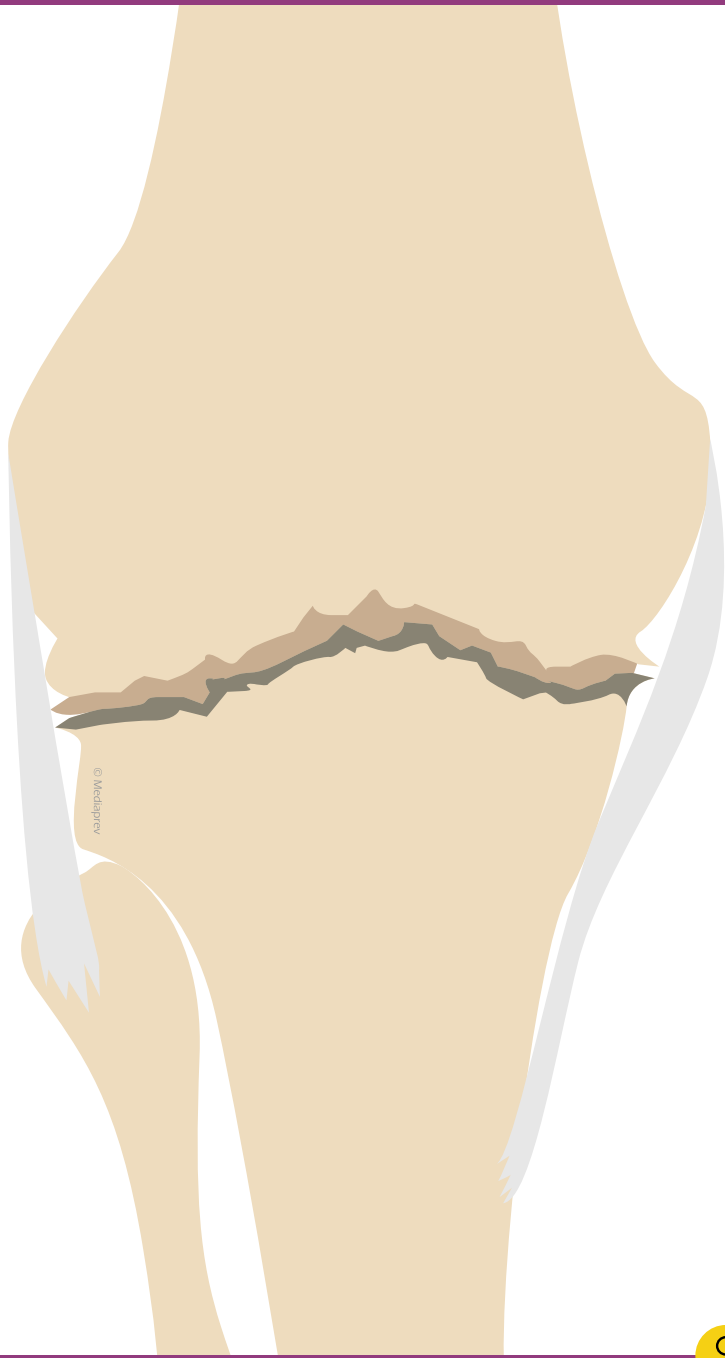
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES DÉFORMATIONS PERMANENTES DE LA COLONNE

Ces déformations permanentes accentuent les **risques de lésion** de la colonne vertébrale.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QU'EST-CE QUE L'ARTHROSE ?

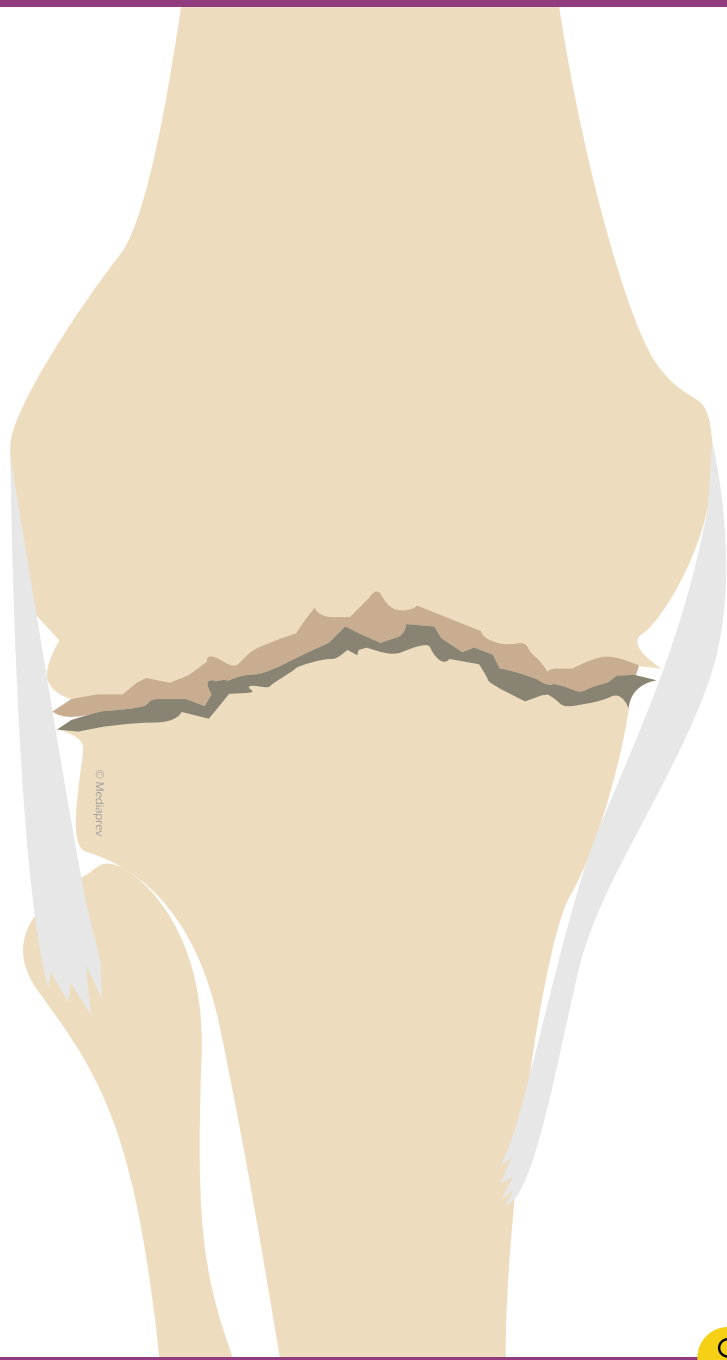


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QU'EST-CE QUE L'ARTHROSE ?

Lésion dégénérative des articulations qui a principalement pour effet la destruction des cartilages articulaires et la prolifération de tissus osseux (ostéophytes...).



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QU'EST-CE QUI PEUT PROVOQUER L'ARTHROSE ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QU'EST-CE QUI PEUT PROVOQUER L'ARTHROSE ?

Elle est essentiellement **provoquée** par :

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QU'EST-CE QUI PEUT PROVOQUER L'ARTHROSE ?

Elle est essentiellement **provoquée** par :

Des **contraintes physiques** importantes (surcharge...)

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QU'EST-CE QUI PEUT PROVOQUER L'ARTHROSE ?

Elle est essentiellement **provoquée** par :

Des **contraintes physiques** importantes (surcharge...)

Une **dégénérescence** du cartilage (vieillissement...)

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QU'EST-CE QUI PEUT PROVOQUER L'ARTHROSE ?

Elle est essentiellement **provoquée** par :

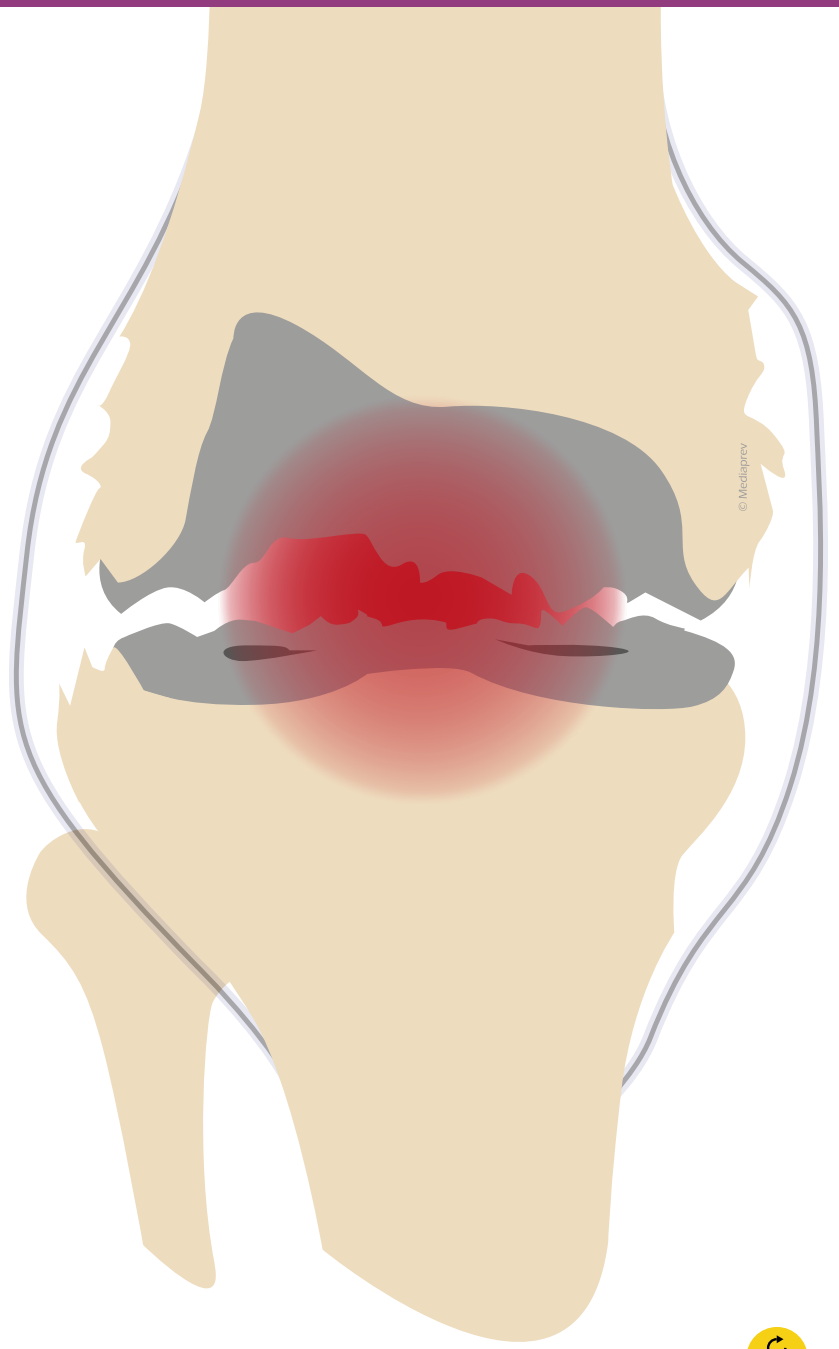
Des **contraintes physiques** importantes (surcharge...)

Une **dégénérescence** du cartilage (vieillissement...)

L'association des deux phénomènes

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QU'EST-CE QUE L'ARTHRITE ?



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QU'EST-CE QUE L'ARTHRITE ?

Inflammation de la synoviale qui provoque peu à peu la destruction du cartilage et des extrémités osseuses.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QU'EST-CE QUI PEUT PROVOQUER L'ARTHRITE ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QU'EST-CE QUI PEUT PROVOQUER L'ARTHRITE ?

L'arthrite peut apparaitre à la suite d'un **traumatisme** ou être **d'origine virale ou microbienne**.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

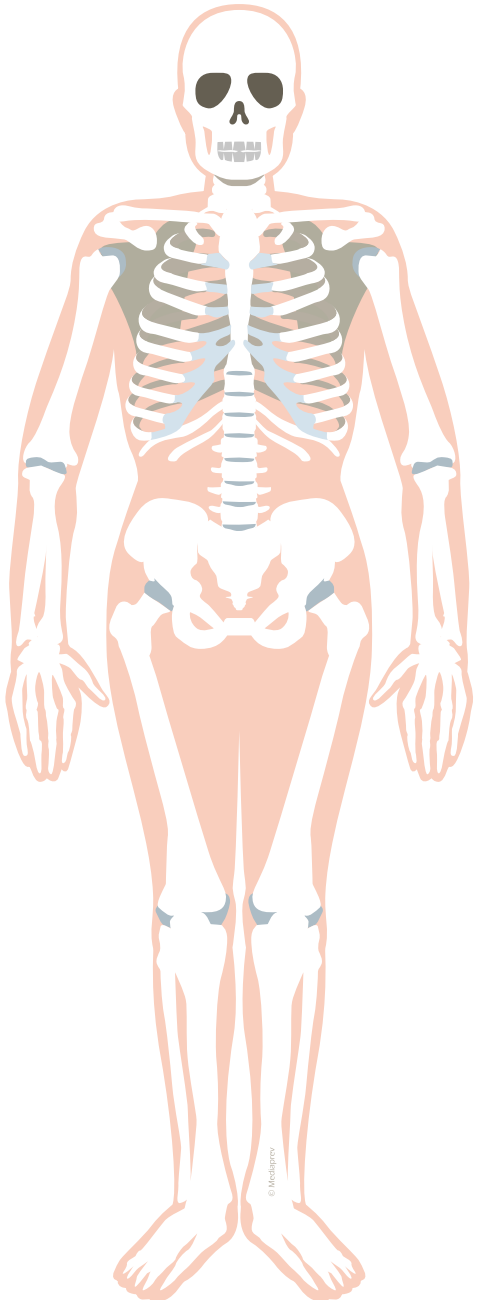
QU'EST-CE QUI PEUT PROVOQUER L'ARTHRITE ?

L'arthrite peut apparaitre à la suite d'un **traumatisme** ou être **d'origine virale ou microbienne**.

D'autres causes peuvent également provoquer sa survenue (maladie auto-immune...).

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

Panorama des **atteintes** les plus courantes.

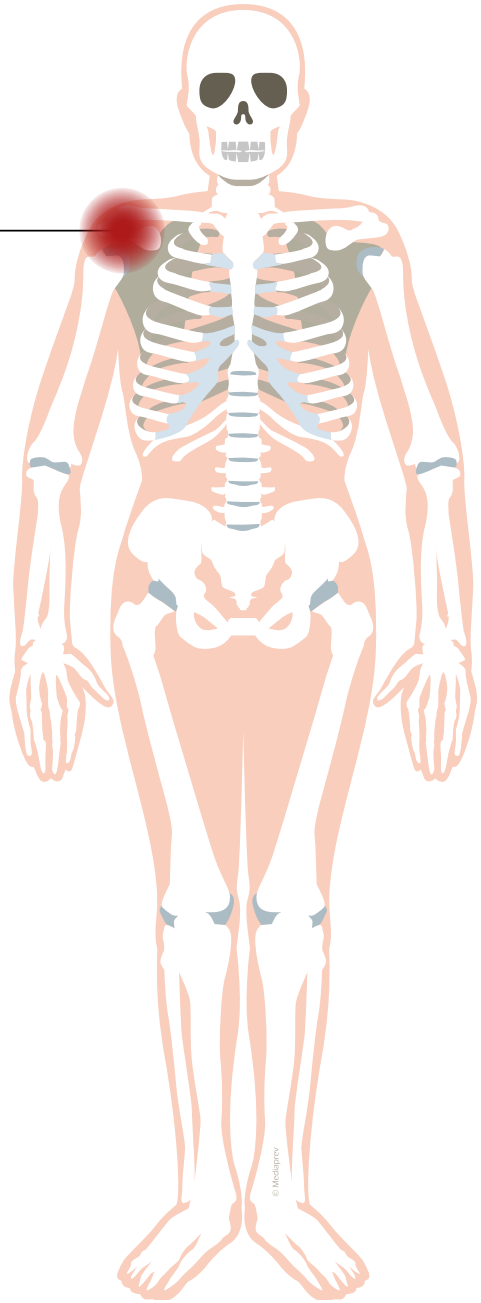


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Tendinopathie de la coiffe des rotateurs *(tendinite)*

Bursite sous-acromiale



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

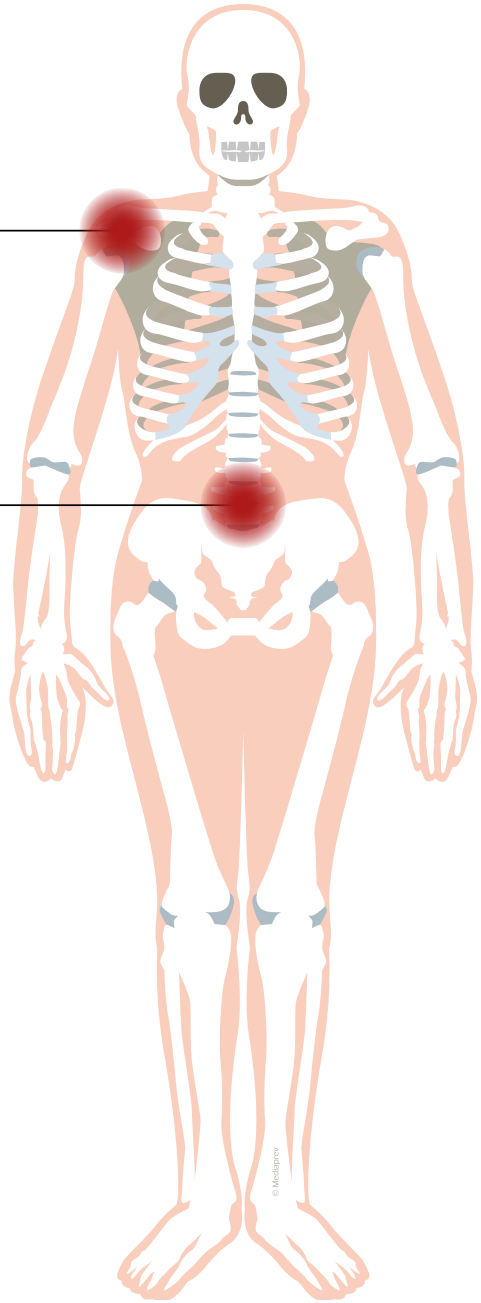
Sommaire

Tendinopathie de la coiffe des rotateurs *(tendinite)*

Bursite sous-acromiale

Lombalgie

Dorsalgie



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Tendinopathie de la coiffe des rotateurs (tendinite)

Bursite sous-acromiale

Lombalgie

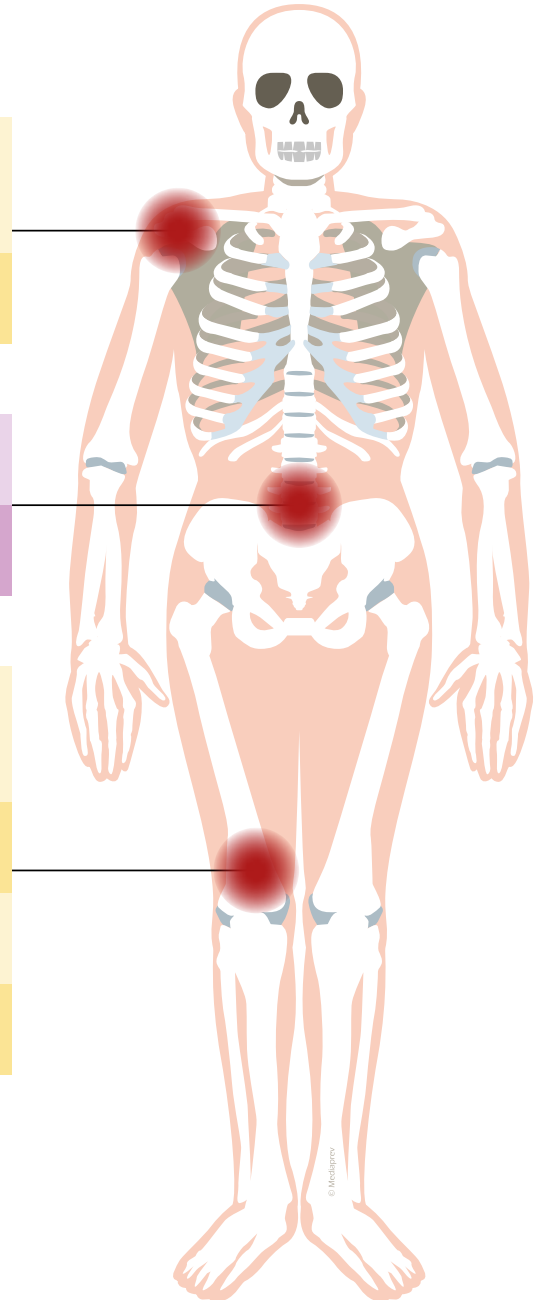
Dorsalgie

Syndrome de compression du nerf sciatique (poplité externe)

Hygroma des bourses séreuses

Tendinite rotulienne

Tendinite de la patte d'oie



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Tendinopathie de la coiffe des rotateurs (tendinite)

Bursite sous-acromiale

Lombalgie

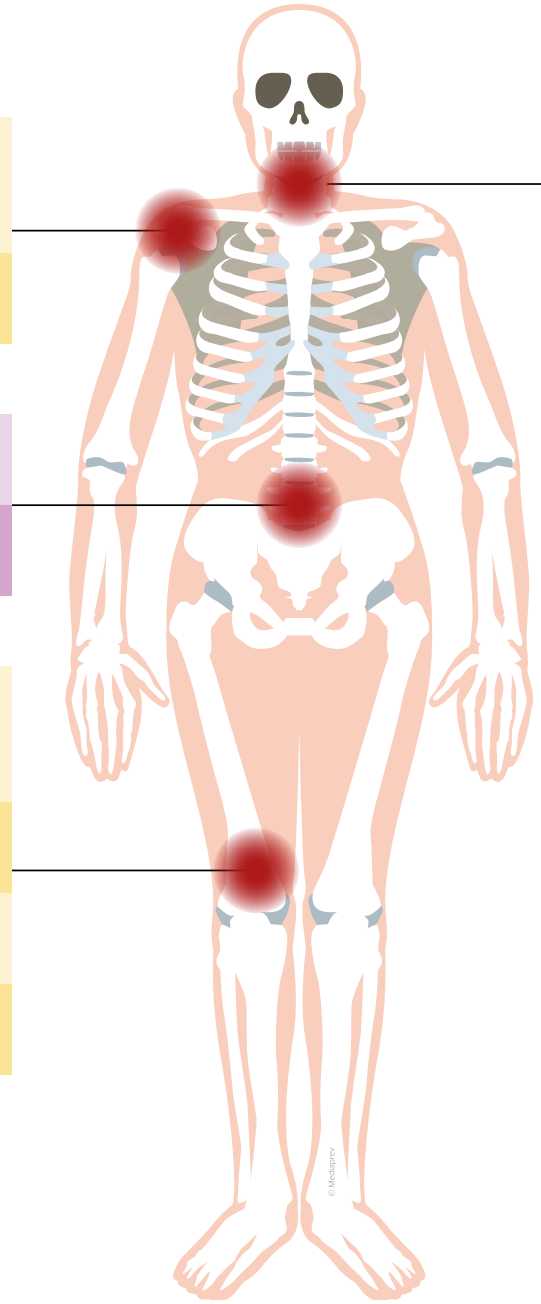
Dorsalgie

Syndrome de compression du nerf sciatique (poplité externe)

Hygroma des bourses séreuses

Tendinite rotulienne

Tendinite de la patte d'oie



Cervicalgie

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Tendinopathie de la coiffe des rotateurs (tendinite)

Bursite sous-acromiale

Lombalgie

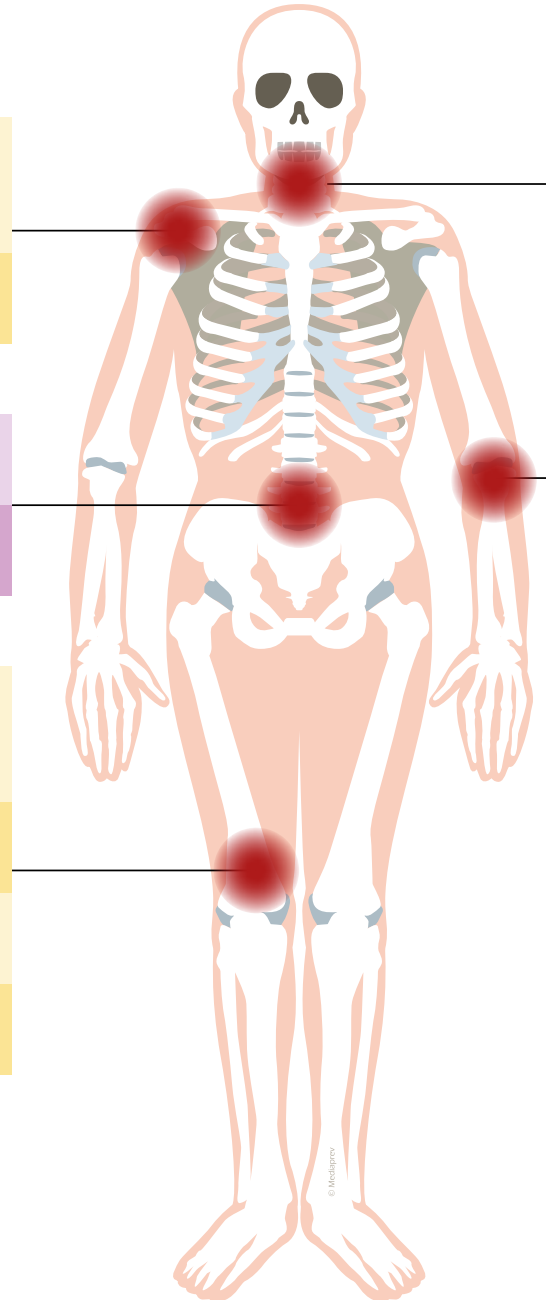
Dorsalgie

Syndrome de compression du nerf sciatique (poplité externe)

Hygroma des bourses séreuses

Tendinite rotulienne

Tendinite de la patte d'oie



Cervicalgie

Épicondylite

Epitrochléite

Hygroma des bourses séreuses

Syndrome de compression du nerf cubital

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Tendinopathie de la coiffe des rotateurs (tendinite)

Bursite sous-acromiale

Lombalgie

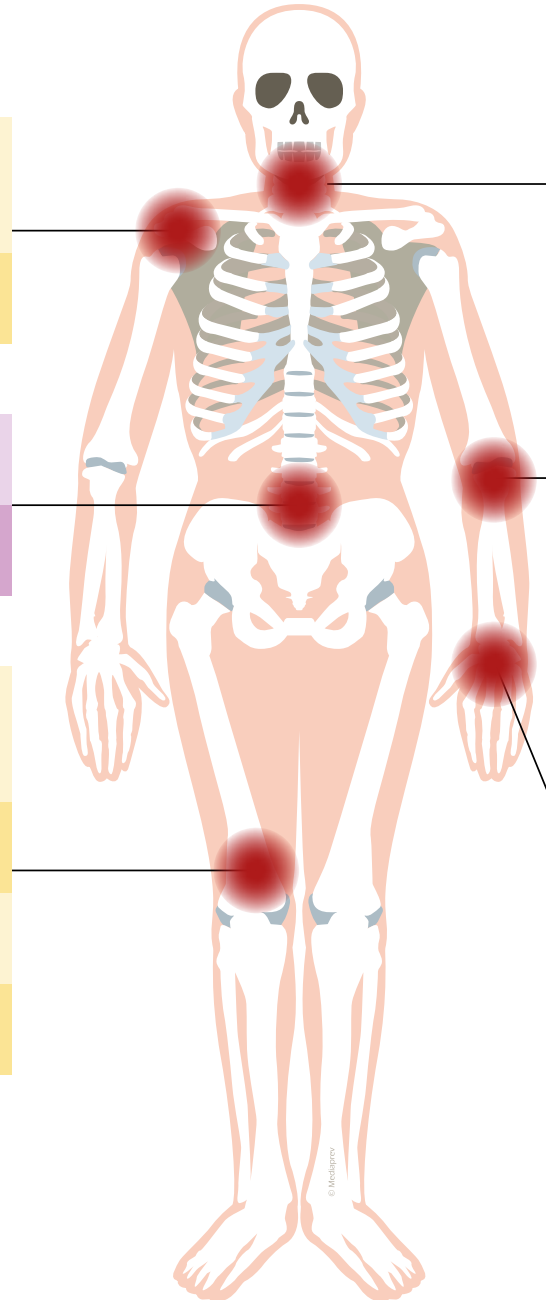
Dorsalgie

Syndrome de compression du nerf sciatique (poplité externe)

Hygroma des bourses séreuses

Tendinite rotulienne

Tendinite de la patte d'oie



Cervicalgie

Épicondylite

Epitrochléite

Hygroma des bourses séreuses

Syndrome de compression du nerf cubital

Syndrome du canal carpien

Tendinite

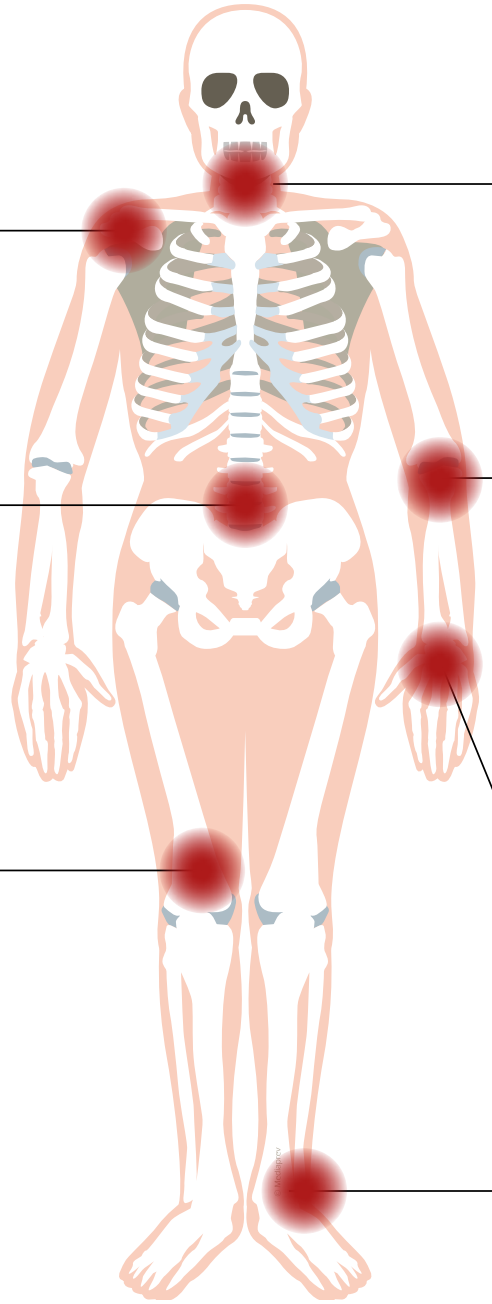
Ténosynovite

Syndrome de la loge de Guyon

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

- Tendinopathie de la coiffe des rotateurs (tendinite)
- Bursite sous-acromiale
- Lombalgie
- Dorsalgie
- Syndrome de compression du nerf sciatique (poplité externe)
- Hygroma des bourses séreuses
- Tendinite rotulienne
- Tendinite de la patte d'oie



- Cervicalgie
- Épicondylite
- Epitrochléite
- Hygroma des bourses séreuses
- Syndrome de compression du nerf cubital
- Syndrome du canal carpien
- Tendinite
- Ténosynovite
- Syndrome de la loge de Guyon
- Tendinite achilléenne

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LES BONS GESTES À ADOPTER

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

OBJECTIFS

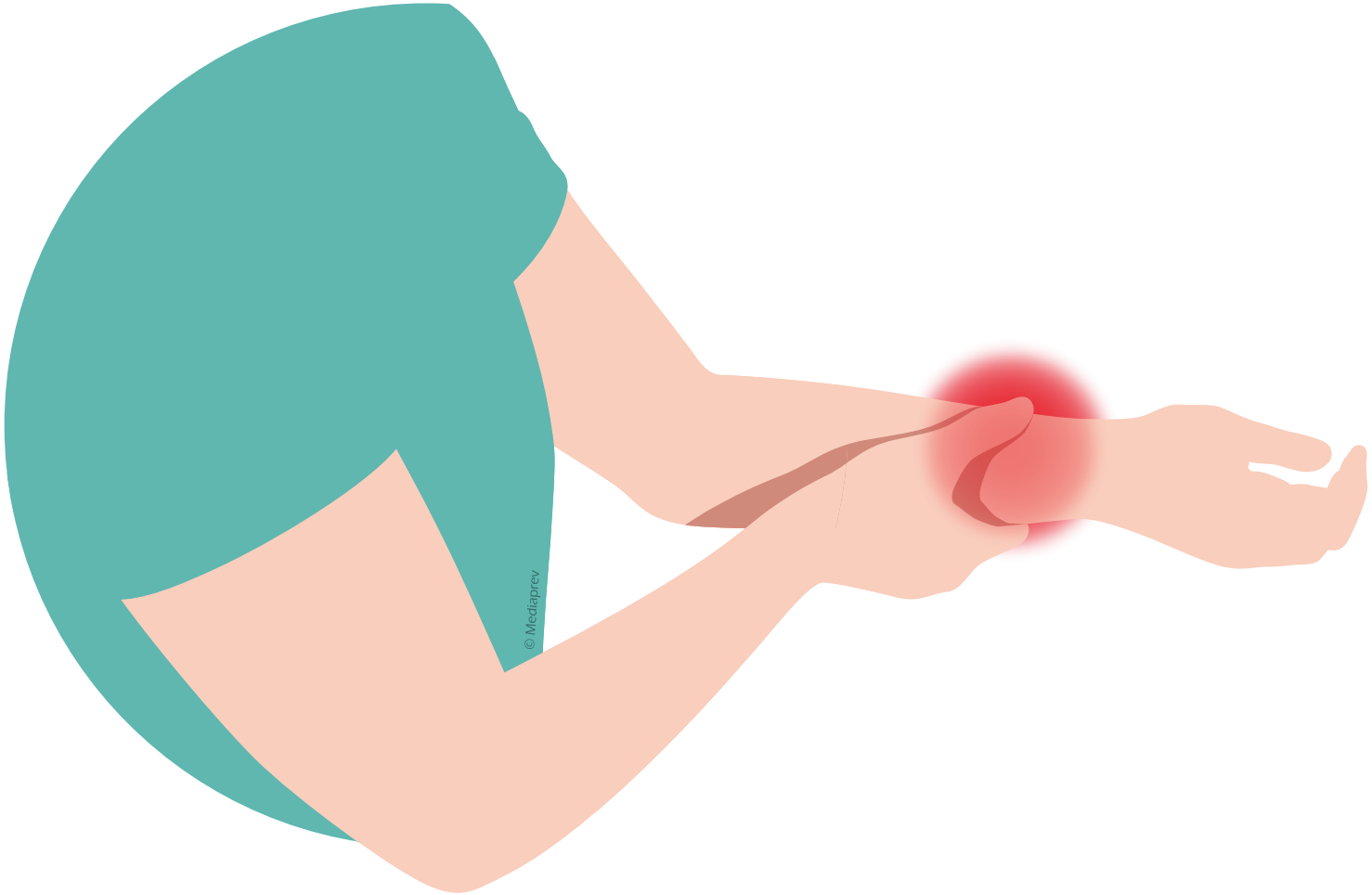
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

OBJECTIFS

Identifier les troubles et connaître les bons gestes à adopter.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE AUX BRAS ET AUX AVANT-BRAS



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE AUX BRAS ET AUX AVANT-BRAS

Clavier et souris standards

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE AUX BRAS ET AUX AVANT-BRAS

Clavier et souris standards → Solution → **Autre type** de souris/clavier

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE AUX BRAS ET AUX AVANT-BRAS

Clavier et souris standards	Solution	**Autre type** de souris/clavier
Souris trop élevée/éloignée		

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE AUX BRAS ET AUX AVANT-BRAS

Clavier et souris standards	Solution	**Autre type** de souris/clavier
Souris trop élevée/éloignée	Solution	Placer la souris **proche du clavier**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE AUX BRAS ET AUX AVANT-BRAS

Clavier et souris standards	Solution	**Autre type** de souris/clavier
Souris trop élevée/éloignée	Solution	Placer la souris **proche du clavier**
Angle du bras/ avant-bras incorrect		

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE AUX BRAS ET AUX AVANT-BRAS

Clavier et souris standards	Solution	**Autre type** de souris/clavier
Souris trop élevée/éloignée	Solution	Placer la souris **proche du clavier**
Angle du bras/ avant-bras incorrect	Solution	**Ajuster** la hauteur de la table et/ou de la chaise

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE AUX BRAS ET AUX AVANT-BRAS

Clavier et souris standards	Solution	**Autre type** de souris/clavier
Souris trop élevée/éloignée	Solution	Placer la souris **proche du clavier**
Angle du bras/ avant-bras incorrect	Solution	**Ajuster** la hauteur de la table et/ou de la chaise
Main et avant-bras sans appui		

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE AUX BRAS ET AUX AVANT-BRAS

Clavier et souris standards	Solution	**Autre type** de souris/clavier
Souris trop élevée/éloignée	Solution	Placer la souris **proche du clavier**
Angle du bras/ avant-bras incorrect	Solution	**Ajuster** la hauteur de la table et/ou de la chaise
Main et avant-bras sans appui	Solution	**Ajuster** et utiliser des appuis

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE AUX POIGNETS

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

FATIGUE AUX POIGNETS

Vitesse du pointeur trop élevée

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE AUX POIGNETS

Vitesse du pointeur trop élevée	Solution	**Réduire** la vitesse du pointeur

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE AUX POIGNETS

Vitesse du pointeur trop élevée	Solution	**Réduire** la vitesse du pointeur
Clavier et souris standards		

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE AUX POIGNETS

Vitesse du pointeur trop élevée	Solution	**Réduire** la vitesse du pointeur
Clavier et souris standards	Solution	**Autre type** de souris/clavier

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE AUX POIGNETS

Angle du poignet incorrect

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE AUX POIGNETS

Angle du poignet incorrect

Solutions

Faire des **micro-pauses** sur un appui-paumes

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE AUX POIGNETS

Angle du poignet incorrect

Solutions

Faire des **micro-pauses** sur un appui-paumes

Ajuster la hauteur de la chaise

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE AUX POIGNETS

Angle du poignet incorrect

Solutions

Faire des **micro-pauses** sur un appui-paumes

Ajuster la hauteur de la chaise

Ajuster la position du clavier et de la souris

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE AUX POIGNETS

Angle du poignet incorrect

Solutions

- Faire des **micro-pauses** sur un appui-paumes
- **Ajuster** la hauteur de la chaise
- **Ajuster** la position du clavier et de la souris
- **Enlever** les pattes du clavier

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE AU COU

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE AU COU

Lentilles mal adaptées

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE AU COU

Lentilles mal adaptées	Solution	**Consulter** le médecin du travail et/ou un ophtalmologiste

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE AU COU

Lentilles mal adaptées	Solution	**Consulter** le médecin du travail et/ou un ophtalmologiste
Cou en torsion		

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE AU COU

Lentilles mal adaptées	Solution	**Consulter** le médecin du travail et/ou un ophtalmologiste
Cou en torsion		
Tête trop inclinée vers l'avant		

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE AU COU

Lentilles mal adaptées	Solution	**Consulter** le médecin du travail et/ou un ophtalmologiste
Cou en torsion		
Tête trop inclinée vers l'avant		
Corps trop penché vers l'avant		

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE AU COU

Lentilles mal adaptées	Solution	**Consulter** le médecin du travail et/ou un ophtalmologiste
Cou en torsion	Solution	**Ajuster** la hauteur de l'écran et du porte-documents
Tête trop inclinée vers l'avant		
Corps trop penché vers l'avant		

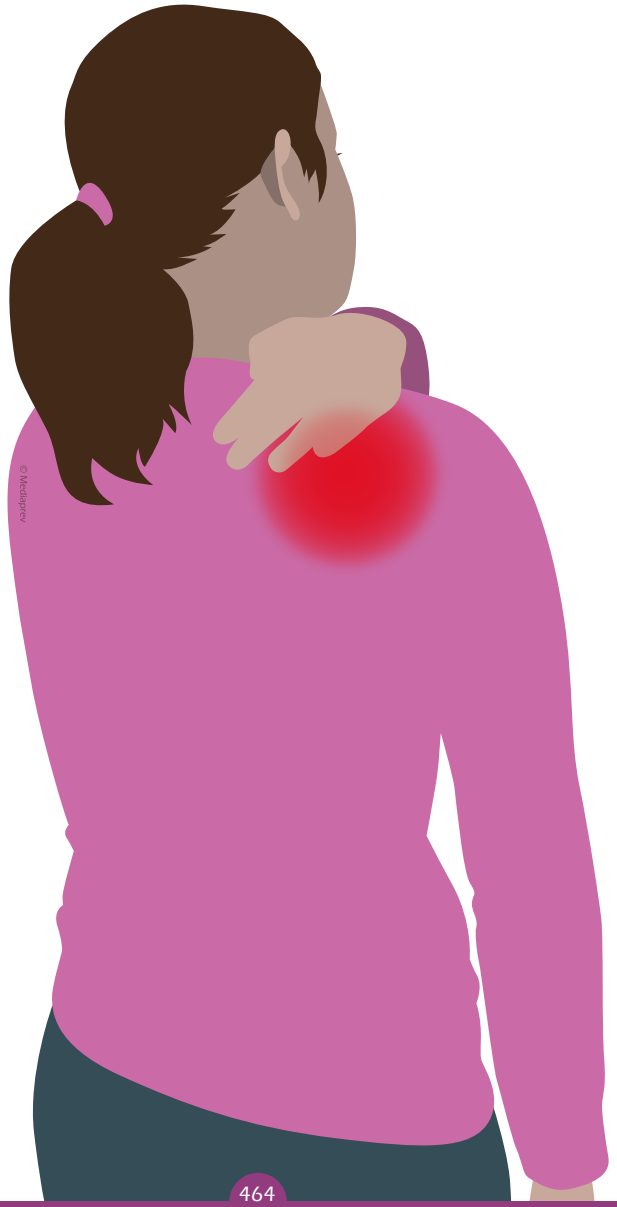
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE AU COU

Lentilles mal adaptées	Solution	**Consulter** le médecin du travail et/ou un ophtalmologiste
Cou en torsion	Solution	**Ajuster** la hauteur de l'écran et du porte-documents
Tête trop inclinée vers l'avant		
Corps trop penché vers l'avant		Placer l'écran **face à soi**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE AUX ÉPAULES



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

FATIGUE AUX ÉPAULES

Souris trop élevée/éloignée

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE AUX ÉPAULES

Souris trop élevée/éloignée	Solution	**Placer la souris** à la même hauteur et proche du clavier

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE AUX ÉPAULES

Souris trop élevée/éloignée	Solution	**Placer la souris** à la même hauteur et proche du clavier
Clavier trop élevé		

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE AUX ÉPAULES

Souris trop élevée/éloignée	Solution	**Placer la souris** à la même hauteur et proche du clavier
Clavier trop élevé		
Main et avant-bras sans appui		

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE AUX ÉPAULES

Souris trop élevée/éloignée	Solution	**Placer la souris** à la même hauteur et proche du clavier
Clavier trop élevé	Solutions	**Ajuster** la hauteur de la table et de la chaise
Main et avant-bras sans appui		

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE AUX ÉPAULES

Souris trop élevée/éloignée	Solution	**Placer la souris** à la même hauteur et proche du clavier
Clavier trop élevé	Solutions	**Ajuster** la hauteur de la table et de la chaise
Main et avant-bras sans appui		**Ajuster** et utiliser des appuis

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE AU DOS

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

FATIGUE AU DOS

Torsion fréquente du dos

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE AU DOS

Torsion fréquente du dos

Dos trop redressé ou trop rond

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE AU DOS

Torsion fréquente du dos	Solutions	**Ajuster** la hauteur de la chaise
Dos trop redressé ou trop rond		

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE AU DOS

Torsion fréquente du dos	Solutions	**Ajuster** la hauteur de la chaise
Dos trop redressé ou trop rond		**Ajuster** le dossier en vérifiant les points d'appui

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE AU DOS

	Solutions
Torsion fréquente du dos	**Ajuster** la hauteur de la chaise
Dos trop redressé ou trop rond	**Ajuster** le dossier en vérifiant les points d'appui
Jambes retenant la chaise ou le repose-pieds	

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE AU DOS

Torsion fréquente du dos	Solutions	**Ajuster** la hauteur de la chaise
Dos trop redressé ou trop rond		**Ajuster** le dossier en vérifiant les points d'appui
Jambes retenant la chaise ou le repose-pieds	Solutions	**Vérifier** l'adhérence des roulettes dans le cas d'un sol lisse

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE AU DOS

Torsion fréquente du dos	Solutions	**Ajuster** la hauteur de la chaise
Dos trop redressé ou trop rond		**Ajuster** le dossier en vérifiant les points d'appui
Jambes retenant la chaise ou le repose-pieds	Solutions	**Vérifier** l'adhérence des roulettes dans le cas d'un sol lisse
		Vérifier l'état du matériau anti-dérapant des repose-pieds

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE AUX JAMBES

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

FATIGUE AUX JAMBES

Circulation sanguine gênée au niveau des cuisses

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE AUX JAMBES

Circulation sanguine gênée au niveau des cuisses

Solutions

Utiliser un **repose-pieds**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE AUX JAMBES

Circulation sanguine gênée au niveau des cuisses

Solutions

Utiliser un **repose-pieds**

Abaisser la hauteur de la chaise

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE AUX JAMBES

Circulation sanguine gênée au niveau des cuisses	Solutions	Utiliser un **repose-pieds**
		Abaisser la hauteur de la chaise
Jambes retenant la chaise ou le repose-pieds		

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE AUX JAMBES

Circulation sanguine gênée au niveau des cuisses	Solutions	Utiliser un **repose-pieds**
		Abaisser la hauteur de la chaise
Jambes retenant la chaise ou le repose-pieds	Solutions	**Vérifier** l'adhérence des roulettes dans le cas d'un sol lisse

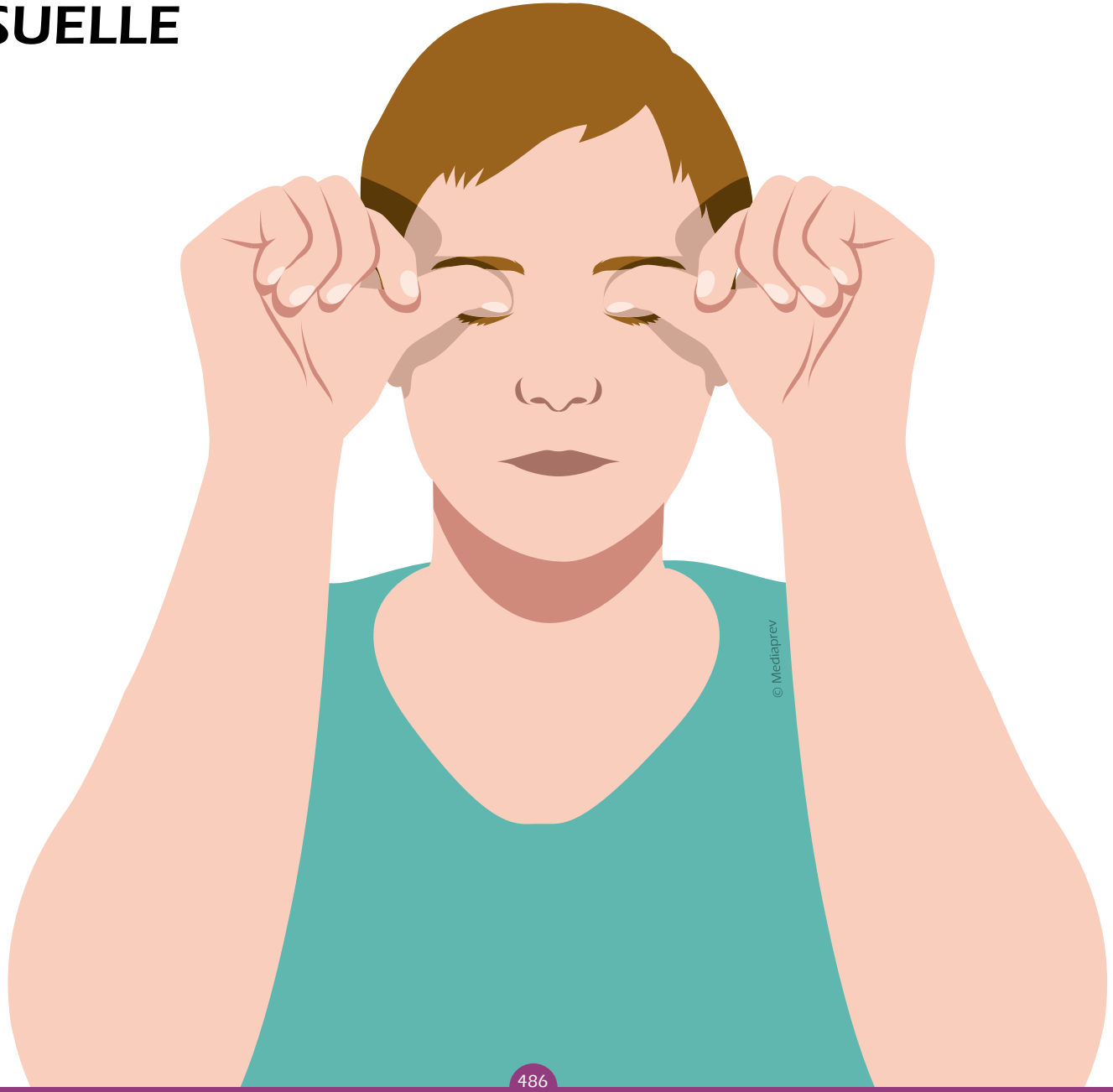
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE AUX JAMBES

Circulation sanguine gênée au niveau des cuisses	Solutions	Utiliser un **repose-pieds**
		Abaisser la hauteur de la chaise
Jambes retenant la chaise ou le repose-pieds	Solutions	**Vérifier** l'adhérence des roulettes dans le cas d'un sol lisse
		Vérifier l'état du matériau anti-dérapant des repose-pieds

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE VISUELLE



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

FATIGUE VISUELLE

Problèmes de correction, verres correcteurs inadéquats

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE VISUELLE

Problèmes de correction, verres correcteurs inadéquats	Solutions	**Consulter** un spécialiste de la vue

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE VISUELLE

Problèmes de correction, verres correcteurs inadéquats	Solutions	**Consulter** un spécialiste de la vue
Regard trop longtemps fixé sur l'écran		

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE VISUELLE

Problèmes de correction, verres correcteurs inadéquats	Solutions	**Consulter** un spécialiste de la vue
Regard trop longtemps fixé sur l'écran	Solutions	**Regarder au loin** à intevalles réguliers

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE VISUELLE

Problèmes de correction, verres correcteurs inadéquats	Solutions	**Consulter** un spécialiste de la vue
Regard trop longtemps fixé sur l'écran	Solutions	**Regarder au loin** à intevalles réguliers
Papillonnement ou scintillement sur l'écran		

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE VISUELLE

Problèmes de correction, verres correcteurs inadéquats	Solutions	**Consulter** un spécialiste de la vue
Regard trop longtemps fixé sur l'écran	Solutions	**Regarder au loin** à intevalles réguliers
Papillonnement ou scintillement sur l'écran	Solutions	**Nettoyer** l'écran

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE VISUELLE

Problèmes de correction, verres correcteurs inadéquats	Solutions	**Consulter** un spécialiste de la vue
Regard trop longtemps fixé sur l'écran	Solutions	**Regarder au loin** à intevalles réguliers
Papillonnement ou scintillement sur l'écran	Solutions	**Nettoyer** l'écran
		Éviter de faire papillonner le curseur

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE VISUELLE

Réflexions génantes sur l'écran

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE VISUELLE

Réflexions génantes sur l'écran	Solutions
	Modifier l'emplacement de l'écran

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE VISUELLE

Réflexions génantes sur l'écran

Solutions

Modifier l'emplacement de l'écran

Éliminer les surfaces claires et brillantes

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE VISUELLE

Réflexions gênantes sur l'écran	Solutions	**Modifier** l'emplacement de l'écran
		Éliminer les surfaces claires et brillantes
		Ajuster l'éclairage (général et d'appoint)
Grande différence de luminance entre l'écran et l'environnement		

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE VISUELLE

Réflexions gênantes sur l'écran	Solutions	**Modifier** l'emplacement de l'écran
		Éliminer les surfaces claires et brillantes
		Ajuster l'éclairage (général et d'appoint)
Grande différence de luminance entre l'écran et l'environnement	Solutions	**Ajuster** la luminance des caractères

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE VISUELLE

Réflexions génantes sur l'écran	Solutions	**Modifier** l'emplacement de l'écran
		Éliminer les surfaces claires et brillantes
		Ajuster l'éclairage (général et d'appoint)
Grande différence de luminance entre l'écran et l'environnement	Solutions	**Ajuster** la luminance des caractères
		Ajuster la brillance de l'écran

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE VISUELLE

Lisibilité des documents

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE VISUELLE

Lisibilité des documents

Lisibilité des caractères (luminosité, contraste, définition...)

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FATIGUE VISUELLE

Lisibilité des documents

Lisibilité des caractères (luminosité, contraste, définition...)

Solution

Utiliser des documents de **meilleure qualité visuelle**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

YEUX SECS

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

YEUX SECS

Écran trop haut

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

YEUX SECS

Écran trop haut	Solution	Placer l'écran **plus bas**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

YEUX SECS

Écran trop haut	Solution	Placer l'écran **plus bas**
Air trop sec		

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

YEUX SECS

Écran trop haut	Solution	Placer l'écran **plus bas**
Air trop sec	Solution	Augmenter le **taux d'humidité**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

YEUX SECS

Écran trop haut	Solution	Placer l'écran **plus bas**
Air trop sec	Solution	Augmenter le **taux d'humidité**
Port de lentilles		

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

YEUX SECS

Écran trop haut	Solution	Placer l'écran **plus bas**
Air trop sec	Solution	Augmenter le **taux d'humidité**
Port de lentilles	Solution	Porter des **lunettes**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

YEUX SECS

Écran trop haut	Solution	Placer l'écran **plus bas**
Air trop sec	Solution	Augmenter le **taux d'humidité**
Port de lentilles	Solution	Porter des **lunettes**
Mauvaise qualité de l'air		

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

YEUX SECS

Écran trop haut	Solution	Placer l'écran **plus bas**
Air trop sec	Solution	Augmenter le **taux d'humidité**
Port de lentilles	Solution	Porter des **lunettes**
Mauvaise qualité de l'air	Solution	Améliorer la **qualité de l'air**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

ÉVITER LA FATIGUE VISUELLE

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

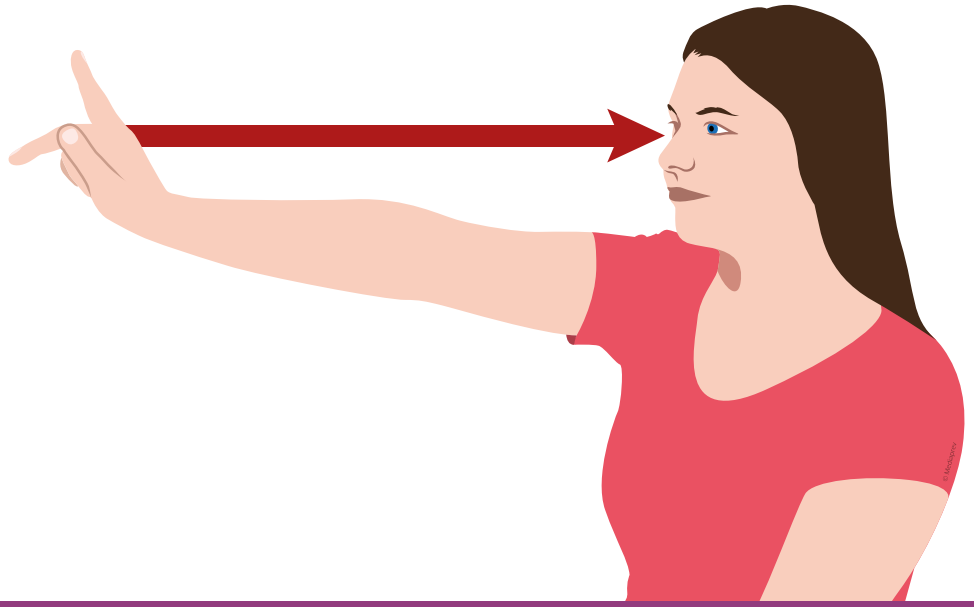
ÉVITER LA FATIGUE VISUELLE

Cligner régulièrement des yeux.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

ÉVITER LA FATIGUE VISUELLE

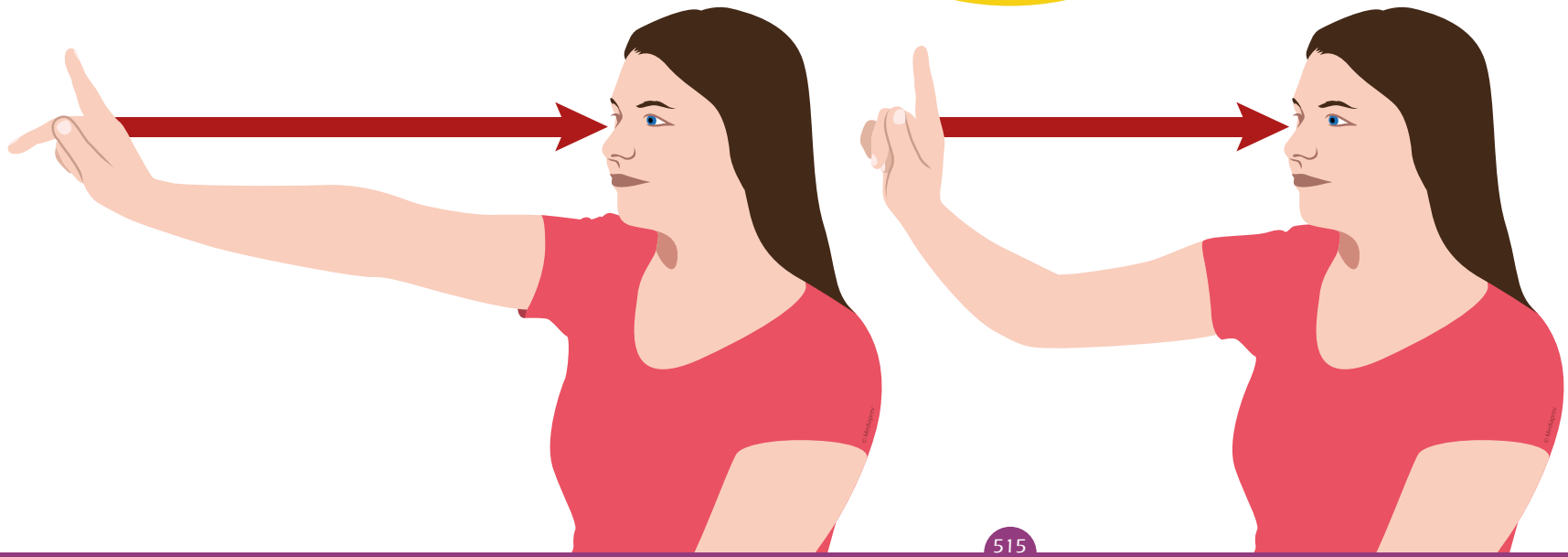
Fixer
son index
(recommencer
plusieurs fois).



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

ÉVITER LA FATIGUE VISUELLE

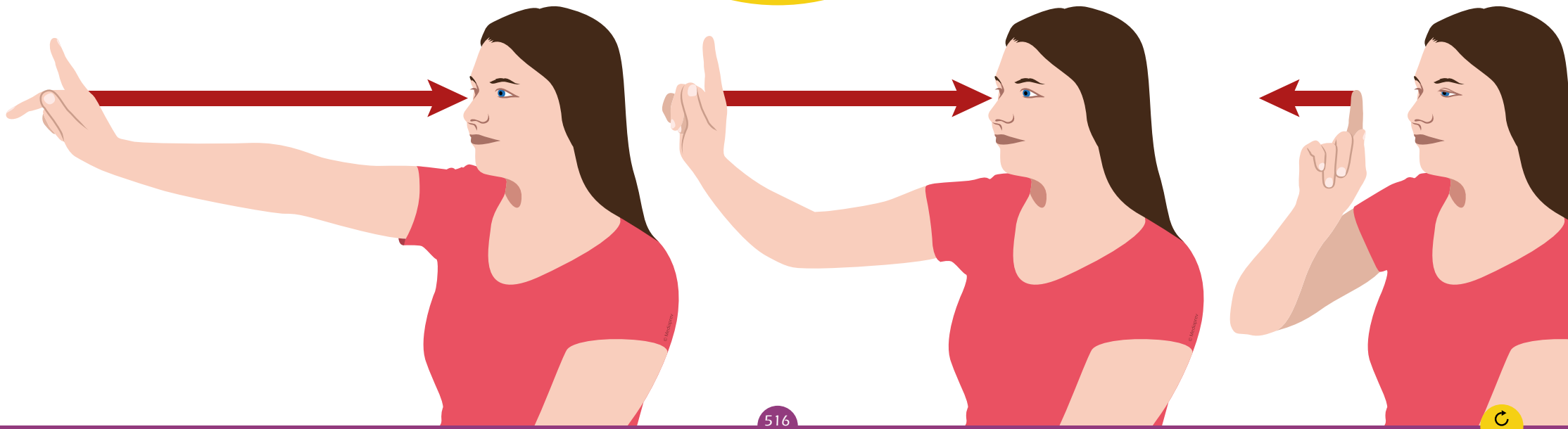
Fixer
son index
(recommencer
plusieurs fois).



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

ÉVITER LA FATIGUE VISUELLE

Fixer
son index
(recommencer
plusieurs fois).



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

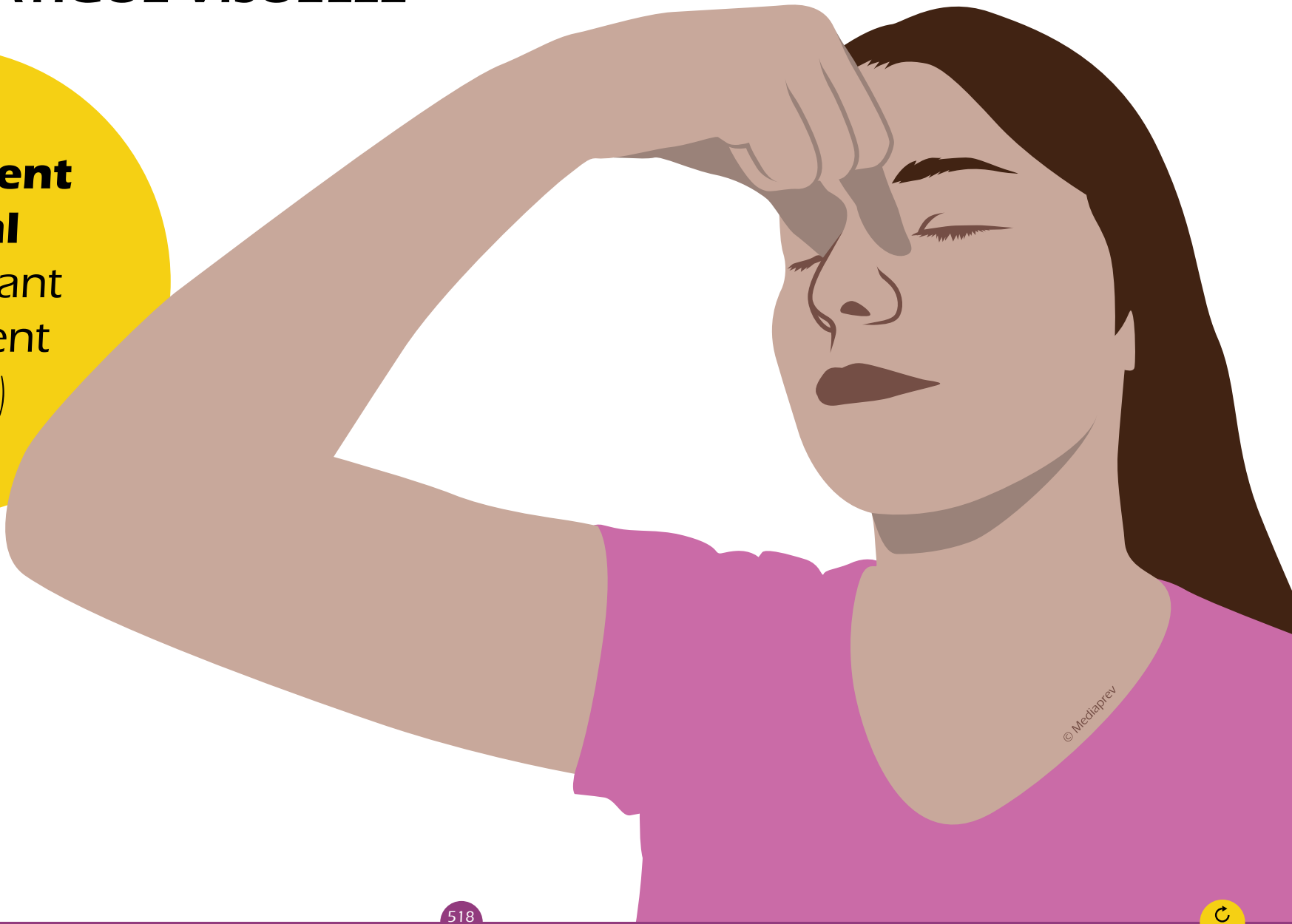
ÉVITER LA FATIGUE VISUELLE

Massage circulaire vers l'extérieur

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

ÉVITER LA FATIGUE VISUELLE

Mouvement vertical en appuyant légèrement (60 fois)



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LUTTER CONTRE LES MAUVAISES POSTURES

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LUTTER CONTRE LES MAUVAISES POSTURES

RÉGULIÈREMENT, PENDANT QUELQUES SECONDES, PENSER À :

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LUTTER CONTRE LES MAUVAISES POSTURES

RÉGULIÈREMENT, PENDANT QUELQUES SECONDES, PENSER À :

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LUTTER CONTRE LES MAUVAISES POSTURES

RÉGULIÈREMENT, PENDANT QUELQUES SECONDES, PENSER À :

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

Creuser le dos sans cambrer

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LUTTER CONTRE LES MAUVAISES POSTURES

RÉGULIÈREMENT, PENDANT QUELQUES SECONDES, PENSER À :

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

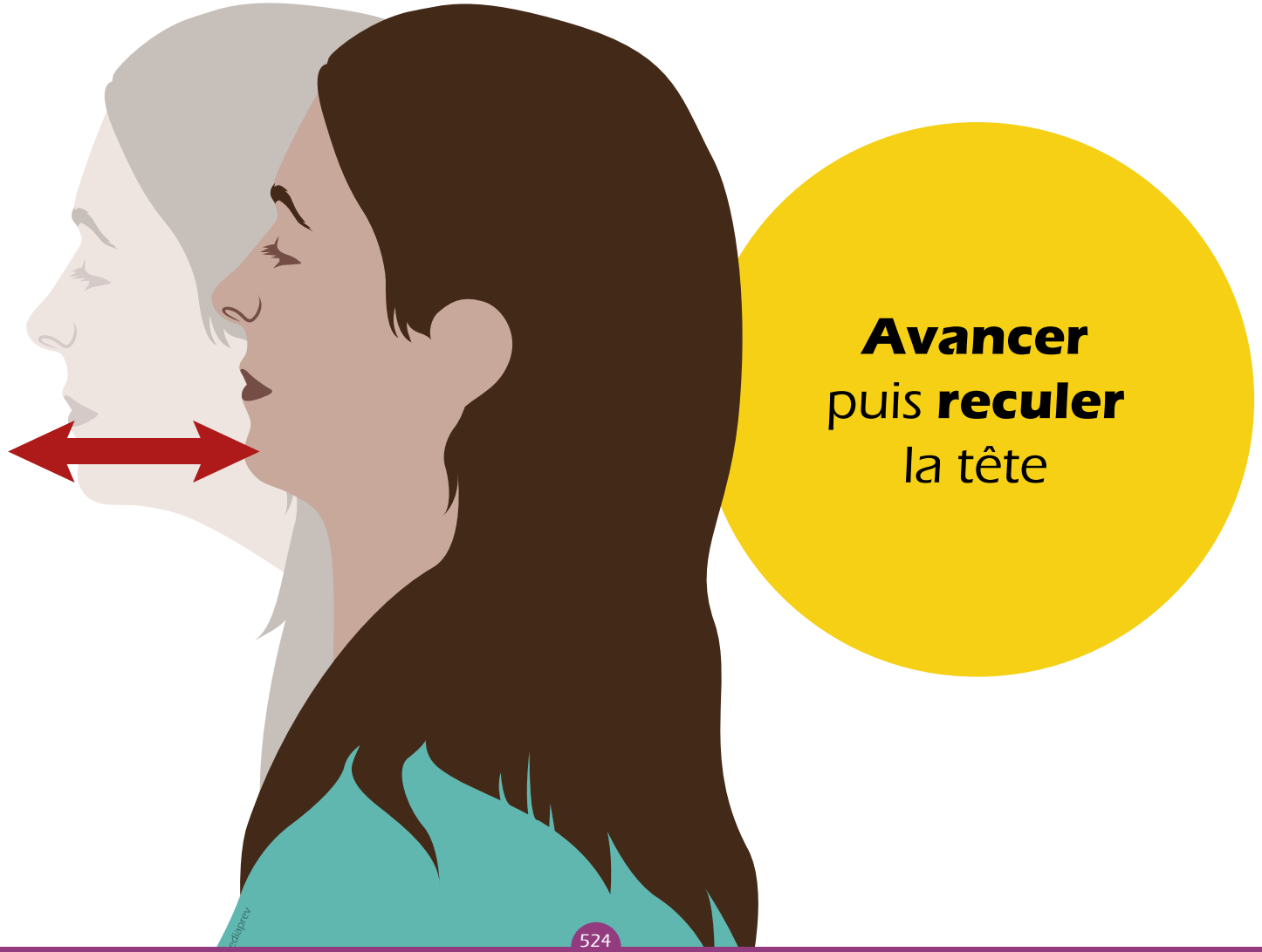
Creuser le dos sans cambrer

S'étirer en arrière

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LUTTER CONTRE LES MAUVAISES POSTURES

RÉGULIÈREMENT, PENDANT QUELQUES SECONDES, PENSER À :



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

QUELQUES EXERCICES POUR DÉTENDRE

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELQUES EXERCICES POUR DÉTENDRE

LE COU

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELQUES EXERCICES POUR DÉTENDRE
LE COU

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

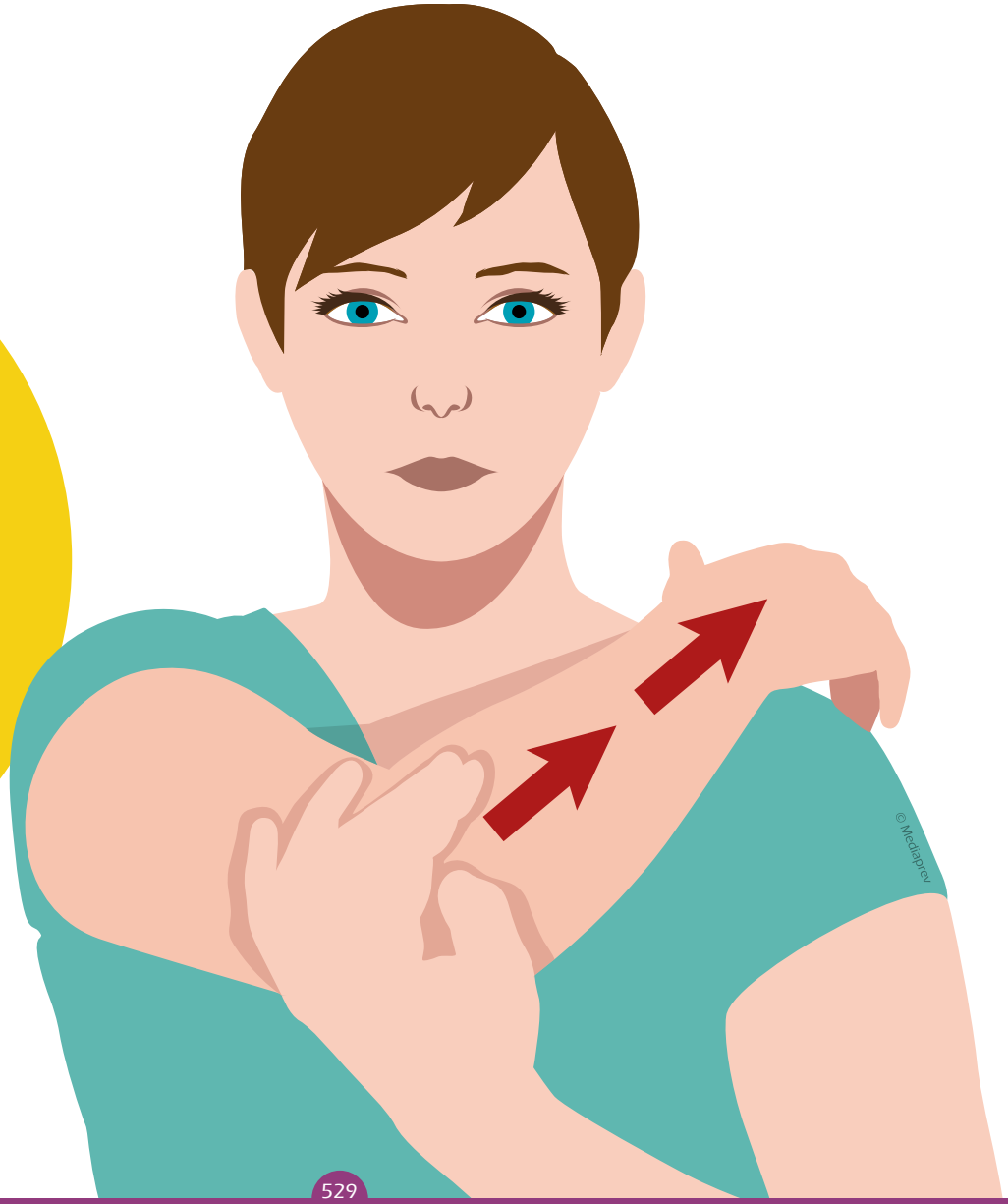
Sommaire

QUELQUES EXERCICES POUR DÉTENDRE
LES ÉPAULES

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELQUES EXERCICES POUR DÉTENDRE
LES ÉPAULES

Maintenir
quelques secondes
pour chaque
épaule



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELQUES EXERCICES POUR DÉTENDRE
LE DOS

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELQUES EXERCICES POUR DÉTENDRE
LE DOS

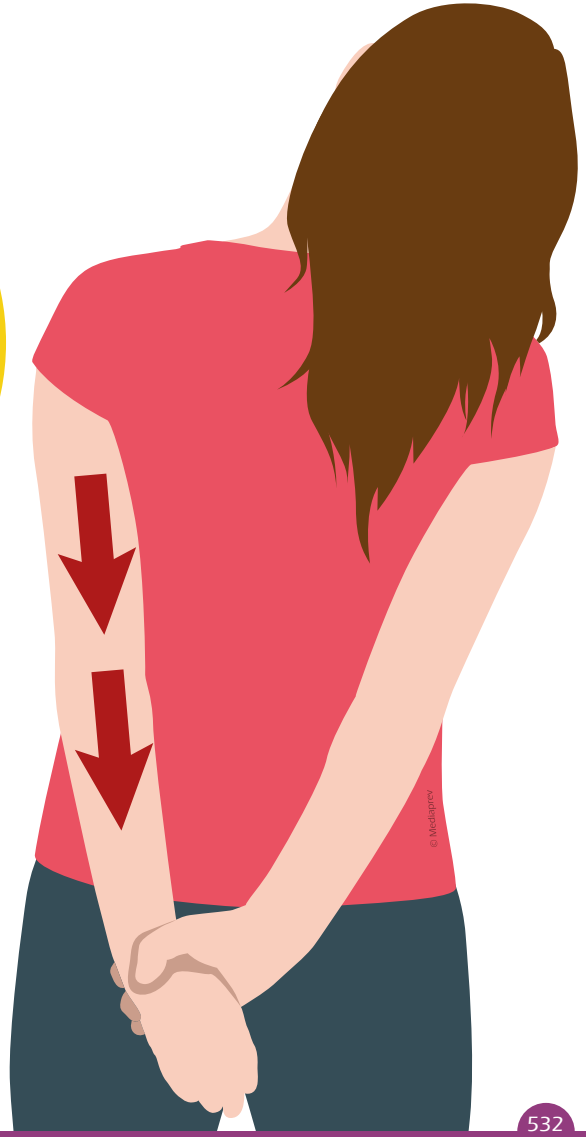
Se cambrer
10 secondes les épaules en arrière en se tenant le bas du dos

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELQUES EXERCICES POUR DÉTENDRE
LE DOS

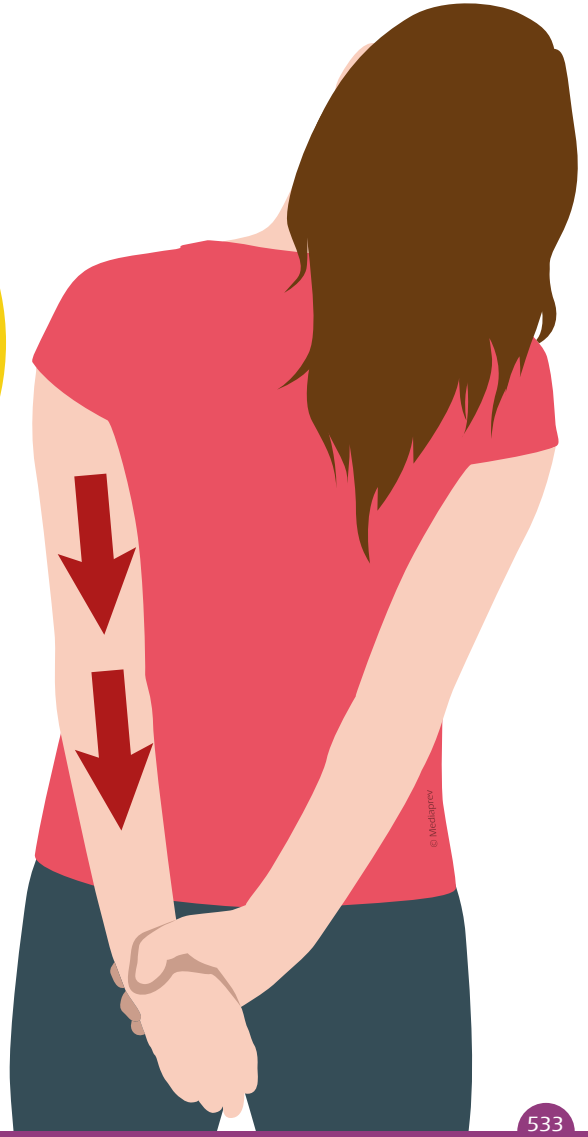
10 secondes
pour chaque
côté



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELQUES EXERCICES POUR DÉTENDRE
LE DOS

10 secondes
pour chaque
côté



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELQUES EXERCICES POUR DÉTENDRE
LE DOS

10 secondes
pour chaque
côté

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELQUES EXERCICES POUR DÉTENDRE
LE DOS

10 secondes
pour chaque
côté

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELQUES EXERCICES POUR DÉTENDRE
LES POIGNETS ET AVANT-BRAS

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELQUES EXERCICES POUR DÉTENDRE
LES POIGNETS ET AVANT-BRAS

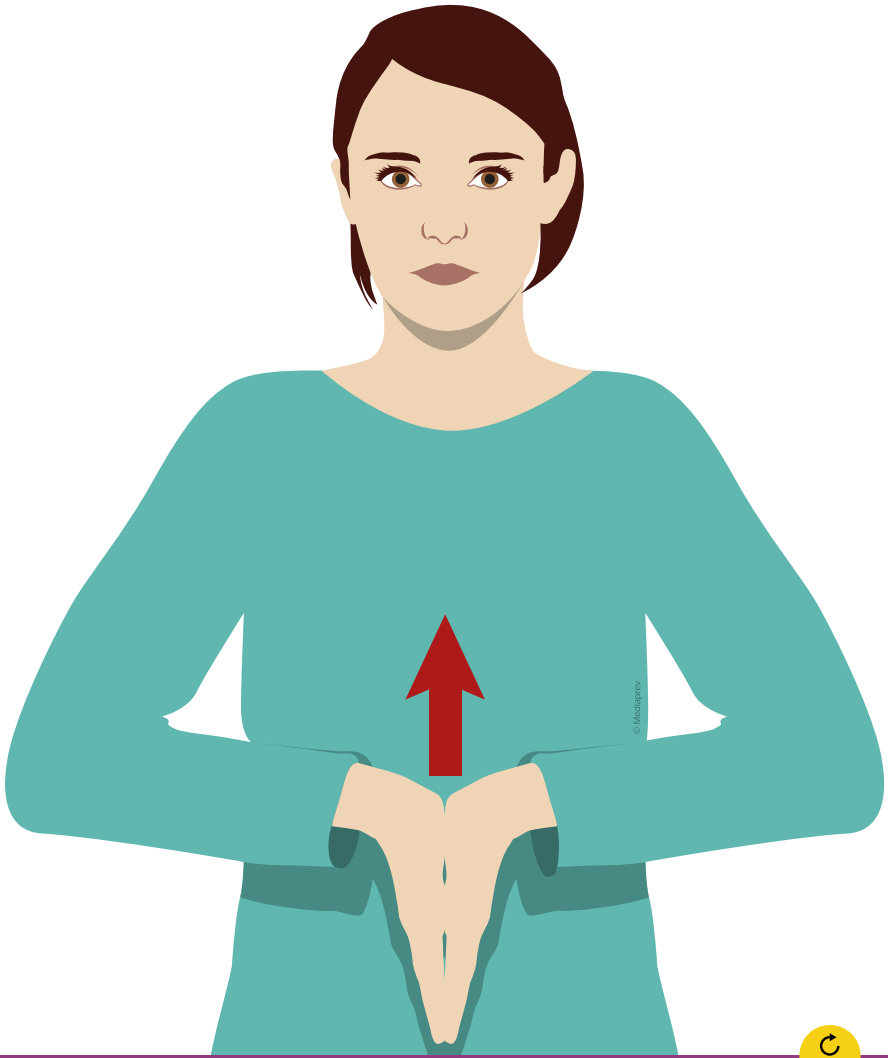
Maintenir
10 secondes

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELQUES EXERCICES POUR DÉTENDRE
LES POIGNETS ET AVANT-BRAS

Maintenir
10 secondes



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELQUES EXERCICES POUR DÉTENDRE
LES POIGNETS ET AVANT-BRAS

Maintenir
10 secondes

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

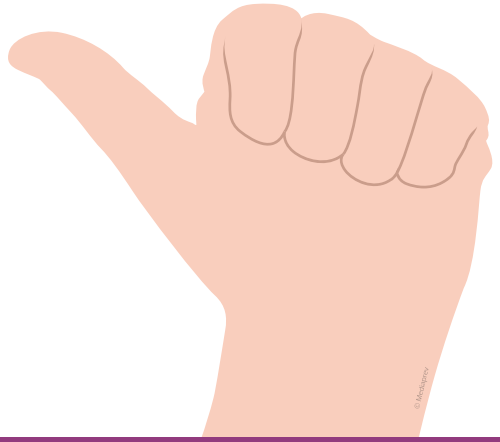
QUELQUES EXERCICES POUR DÉTENDRE
LES MAINS

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELQUES EXERCICES POUR DÉTENDRE

LES MAINS

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELQUES EXERCICES POUR DÉTENDRE
LES MAINS

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

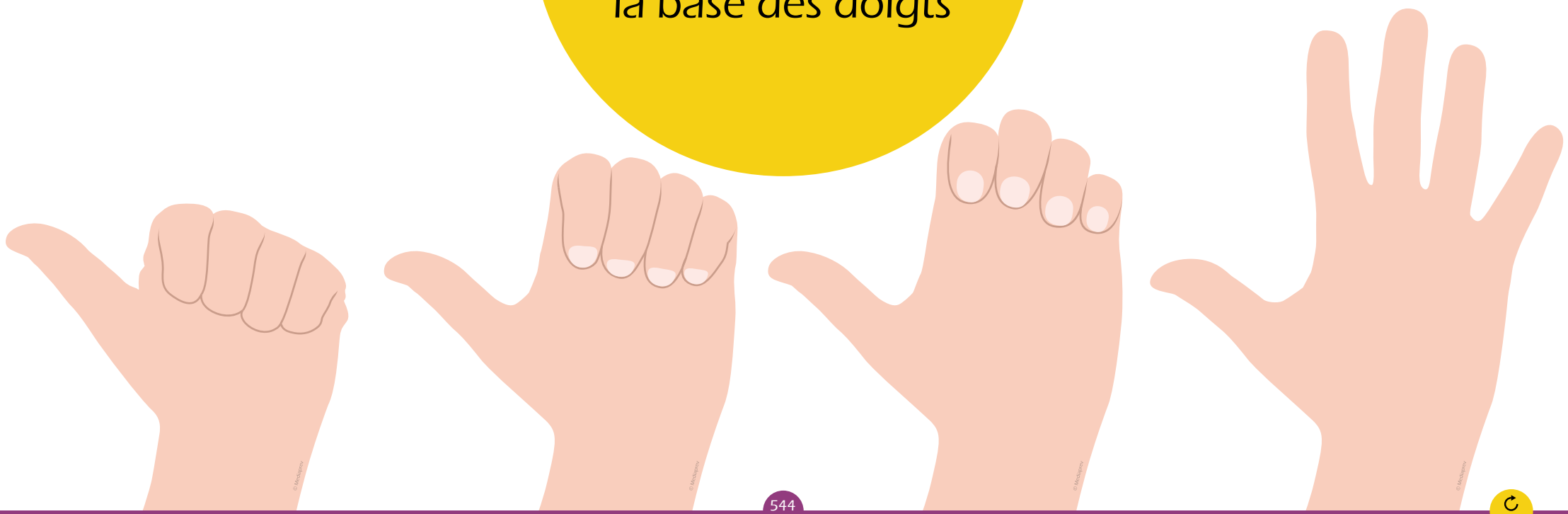
QUELQUES EXERCICES POUR DÉTENDRE
LES MAINS

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELQUES EXERCICES POUR DÉTENDRE
LES MAINS

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



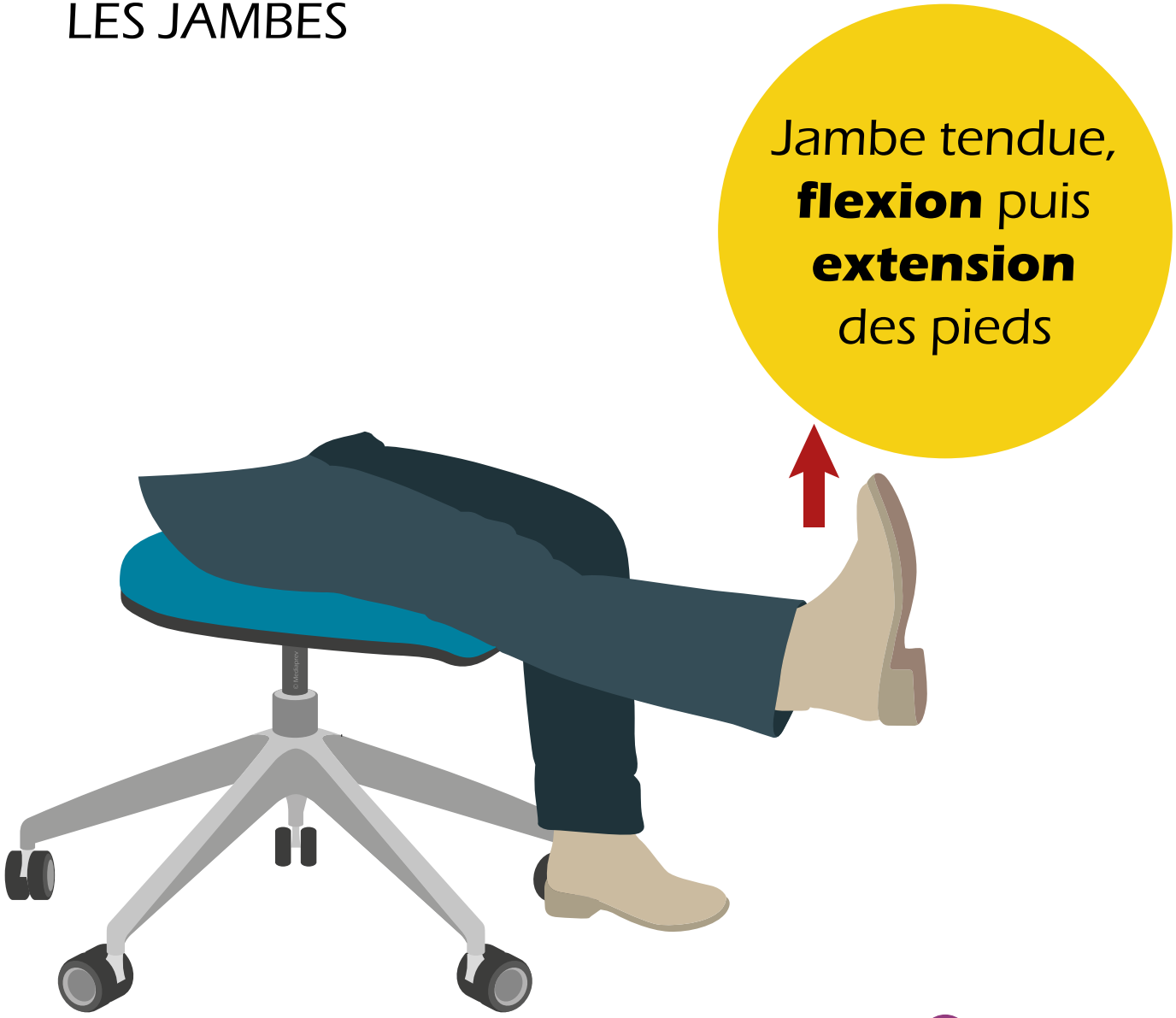
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELQUES EXERCICES POUR DÉTENDRE

LES JAMBES

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELQUES EXERCICES POUR DÉTENDRE
LES JAMBES



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELQUES EXERCICES POUR DÉTENDRE
LES JAMBES

Jambe tendue,
flexion puis
extension
des pieds

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LES ÉQUIPEMENTS DU POSTE DE TRAVAIL

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

OBJECTIFS

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

OBJECTIFS

Identifier les différents équipements permettant de faciliter le travail sur écran de visualisation.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

OBJECTIFS

- Identifier les différents équipements permettant de faciliter le travail sur écran de visualisation.

- Procéder au réglage de ces différents équipements.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

AMÉNAGEMENT DU POSTE DE TRAVAIL

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

AMÉNAGEMENT DU POSTE DE TRAVAIL

Dans une logique de **prévention**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

AMÉNAGEMENT DU POSTE DE TRAVAIL

Dans une logique de **prévention**

Aménager le poste de travail

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

AMÉNAGEMENT DU POSTE DE TRAVAIL

Dans une logique de **prévention**

Aménager le poste de travail

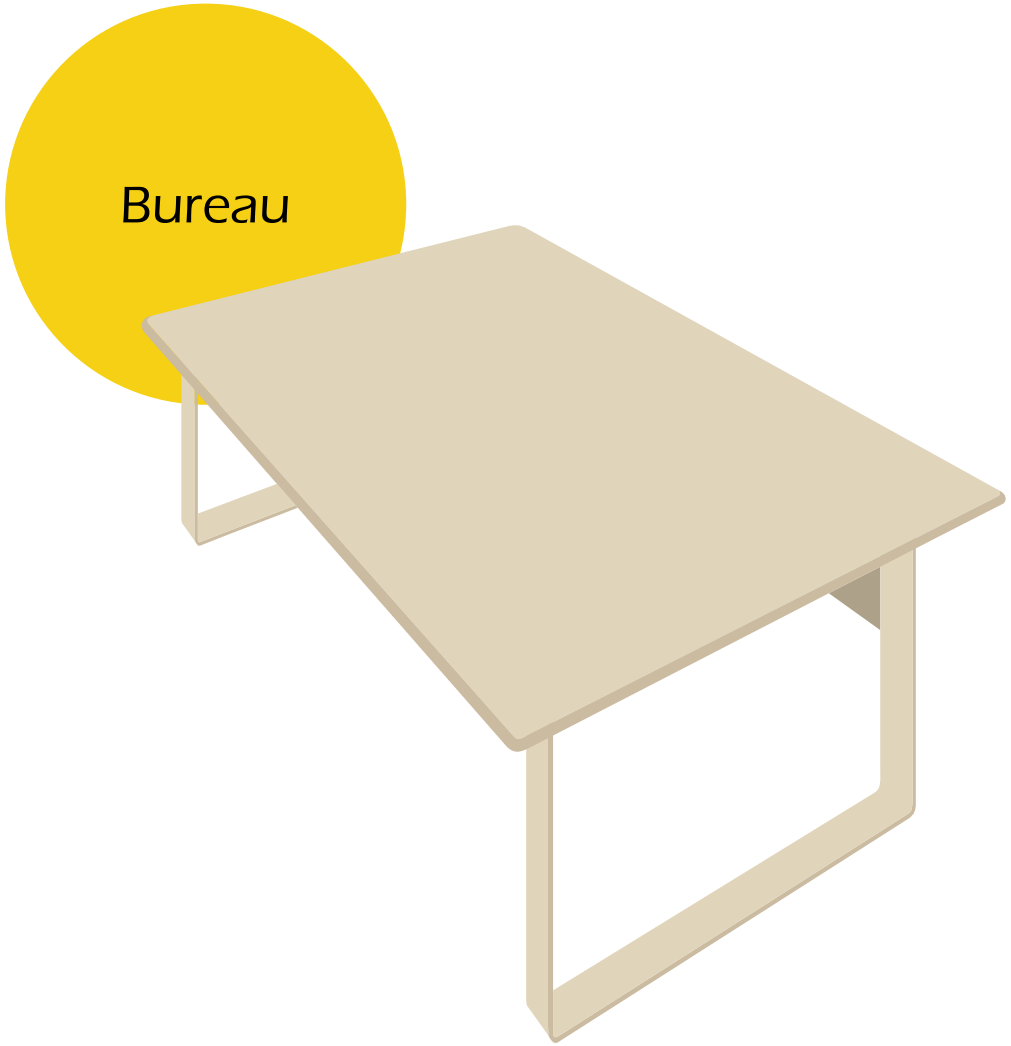
Afin d'adopter les **meilleures postures** possibles

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELS ÉQUIPEMENTS LIÉS AU TRAVAIL SUR ÉCRAN CONNAISSEZ VOUS ?

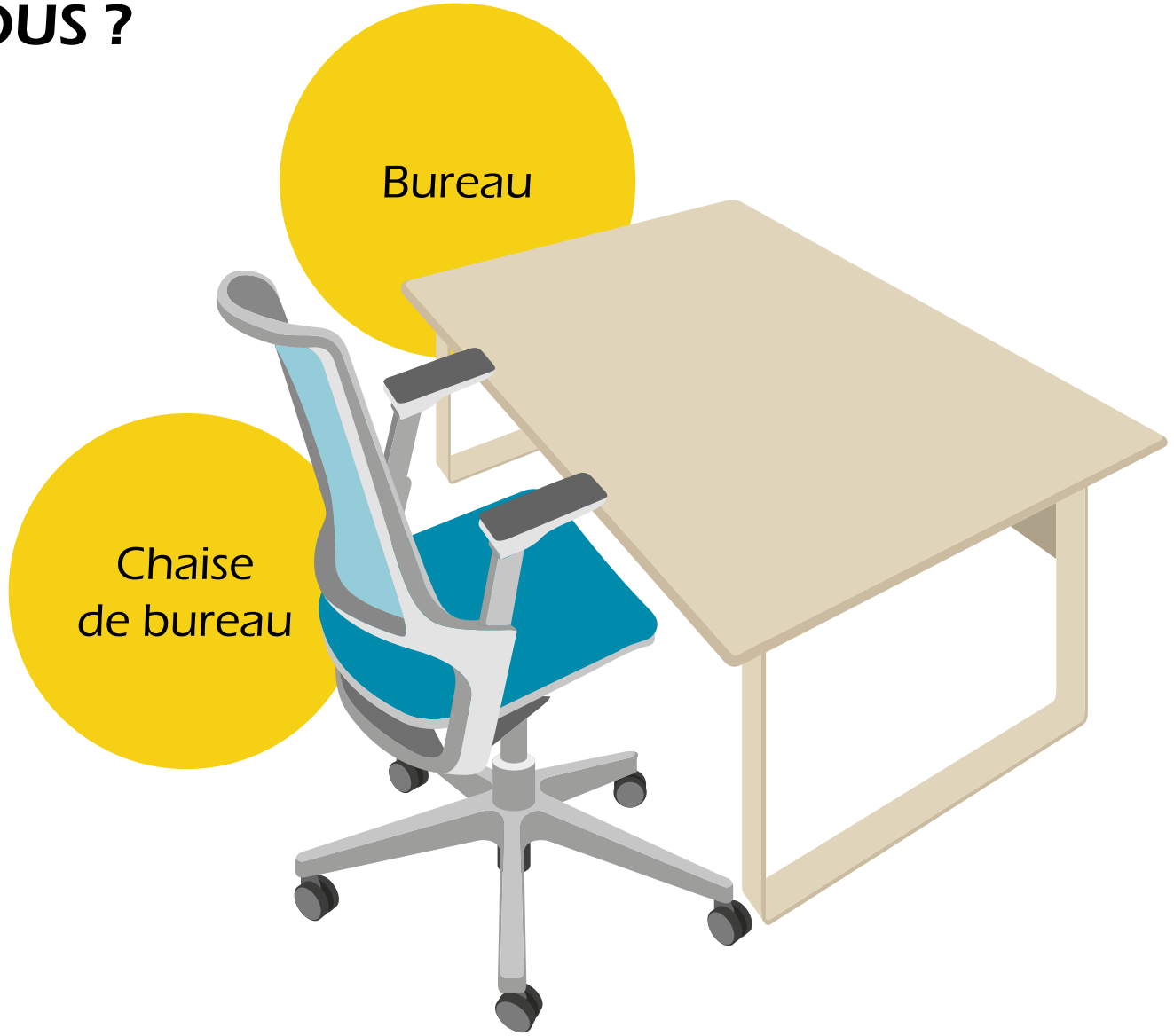
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELS ÉQUIPEMENTS LIÉS AU TRAVAIL SUR ÉCRAN CONNAISSEZ VOUS ?



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELS ÉQUIPEMENTS LIÉS AU TRAVAIL SUR ÉCRAN CONNAISSEZ VOUS ?



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELS ÉQUIPEMENTS LIÉS AU TRAVAIL SUR ÉCRAN CONNAISSEZ VOUS ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELS ÉQUIPEMENTS LIÉS AU TRAVAIL SUR ÉCRAN CONNAISSEZ VOUS ?

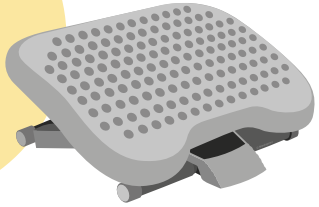
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

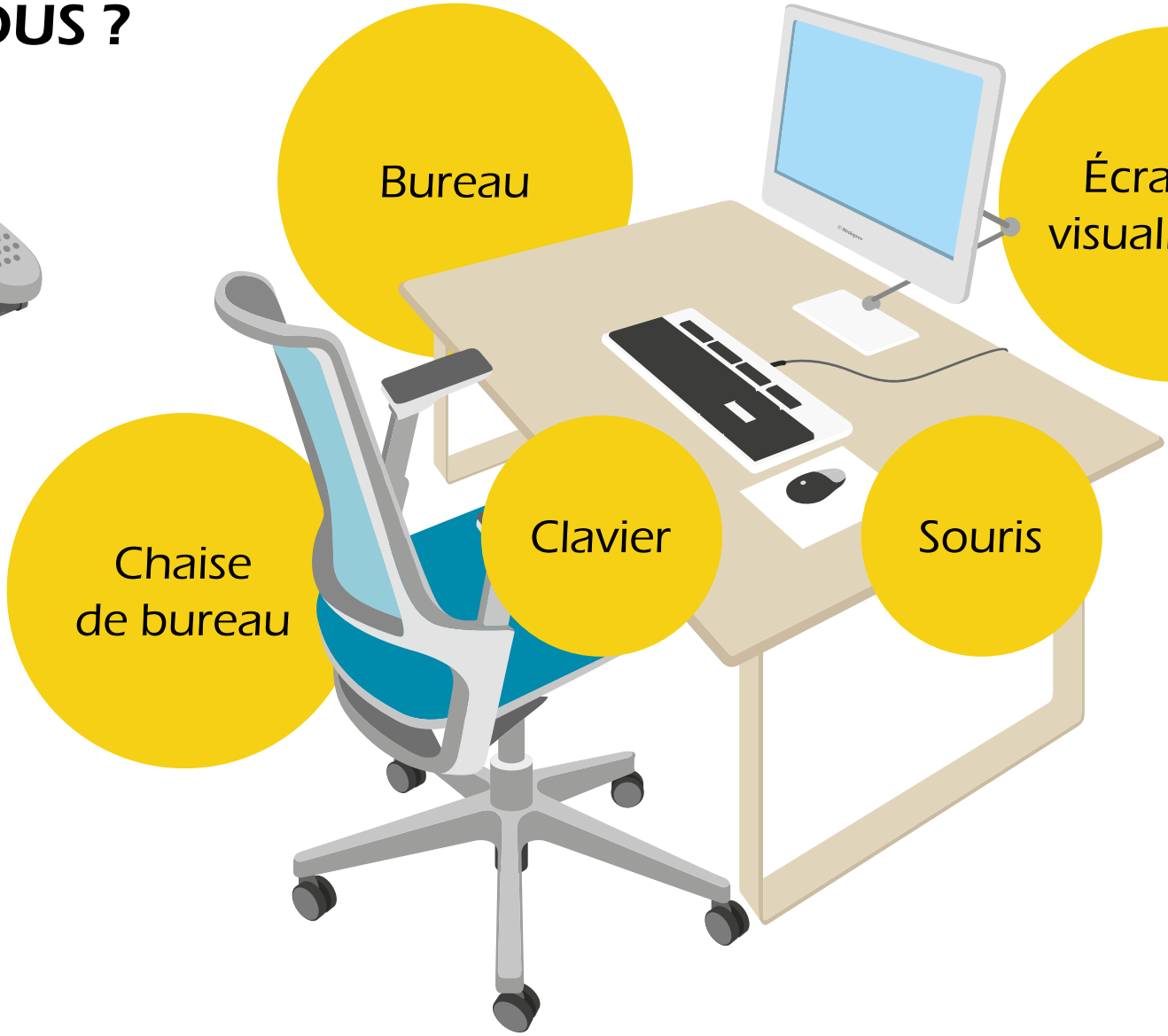
QUELS ÉQUIPEMENTS LIÉS AU TRAVAIL SUR ÉCRAN CONNAISSEZ VOUS ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELS ÉQUIPEMENTS LIÉS AU TRAVAIL SUR ÉCRAN CONNAISSEZ VOUS ?

Repose pied

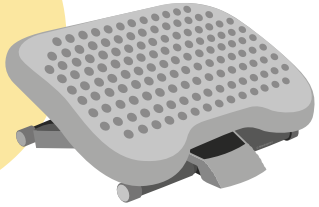




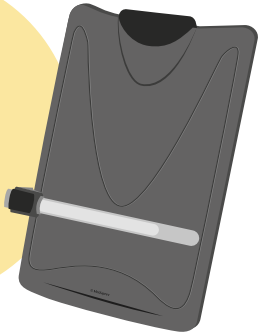
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELS ÉQUIPEMENTS LIÉS AU TRAVAIL SUR ÉCRAN CONNAISSEZ VOUS ?

Repose pied



Porte-copie



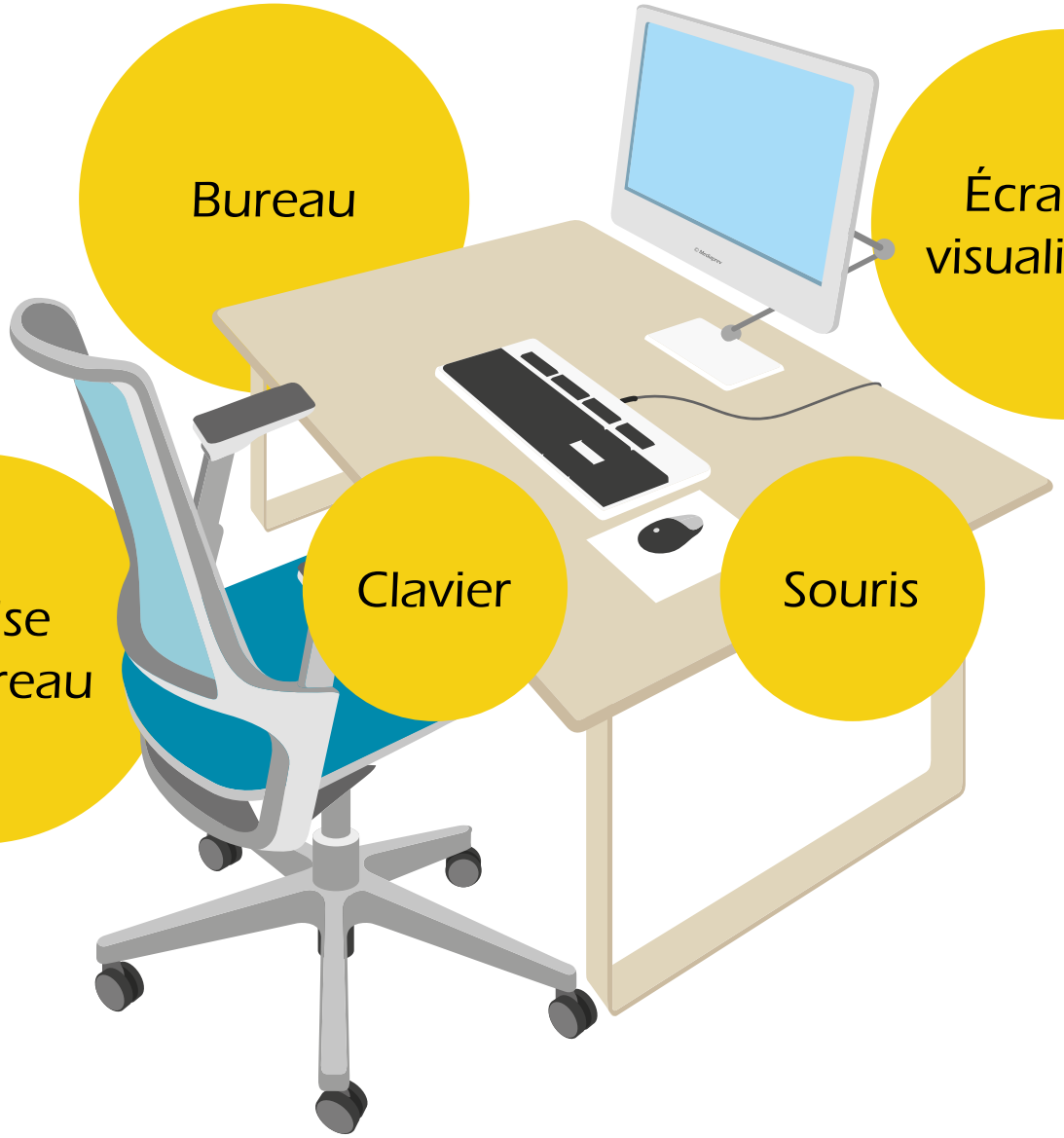
Bureau

Écran de visualisation

Chaise de bureau

Clavier

Souris

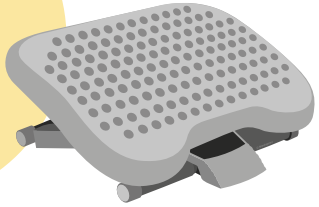


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

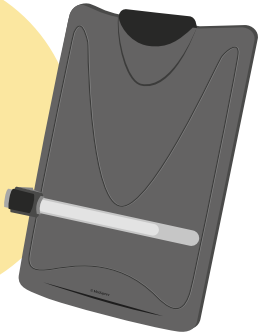
Sommaire

QUELS ÉQUIPEMENTS LIÉS AU TRAVAIL SUR ÉCRAN CONNAISSEZ VOUS ?

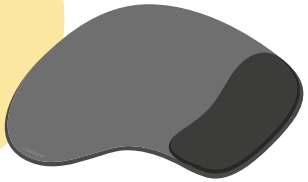
Repose pied



Porte-copie



Repose poignet



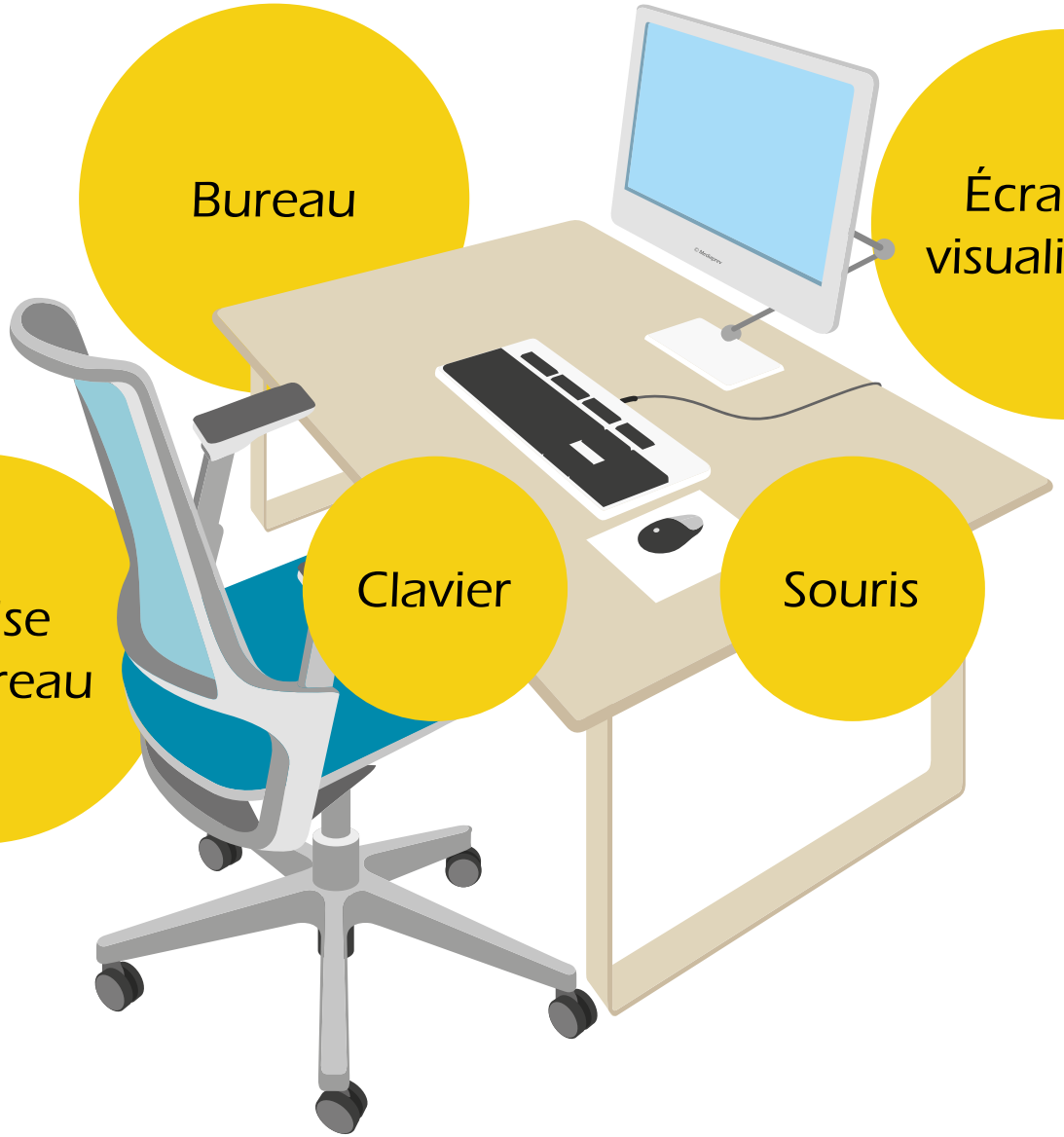
Bureau

Écran de visualisation

Chaise de bureau

Clavier

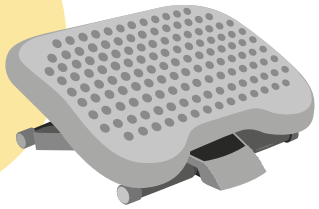
Souris



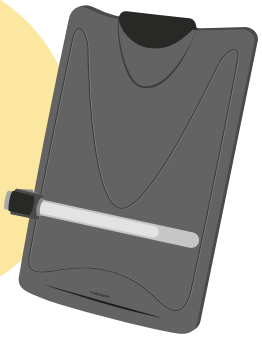
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELS ÉQUIPEMENTS LIÉS AU TRAVAIL SUR ÉCRAN CONNAISSEZ VOUS ?

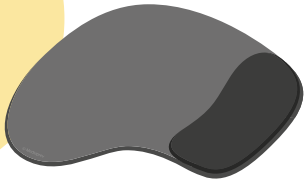
Repose pied



Porte-copie



Repose poignet



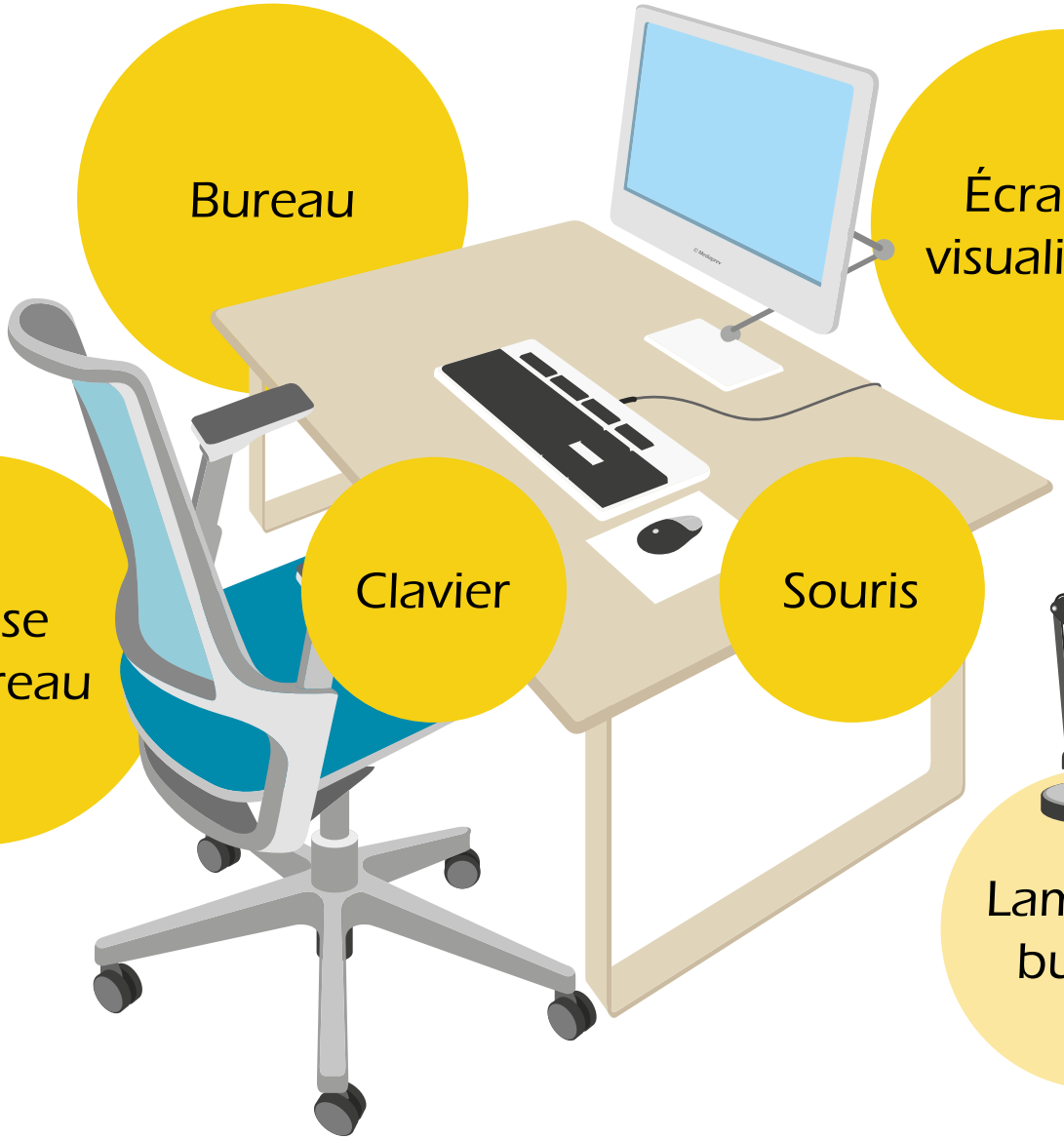
Bureau

Écran de visualisation

Chaise de bureau

Clavier

Souris



Lampe de bureau

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LE BUREAU

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LE BUREAU

Plan de travail

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LE BUREAU

Plan de travail	**Hauteur**	65-74 cm

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LE BUREAU

Plan de travail	**Hauteur**	65-74 cm
	Profondeur	80-110 cm

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LE BUREAU

Plan de travail	**Hauteur**	65-74 cm
	Profondeur	80-110 cm
	Écart avec l'assise	20-26 cm

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LE BUREAU

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LE BUREAU

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

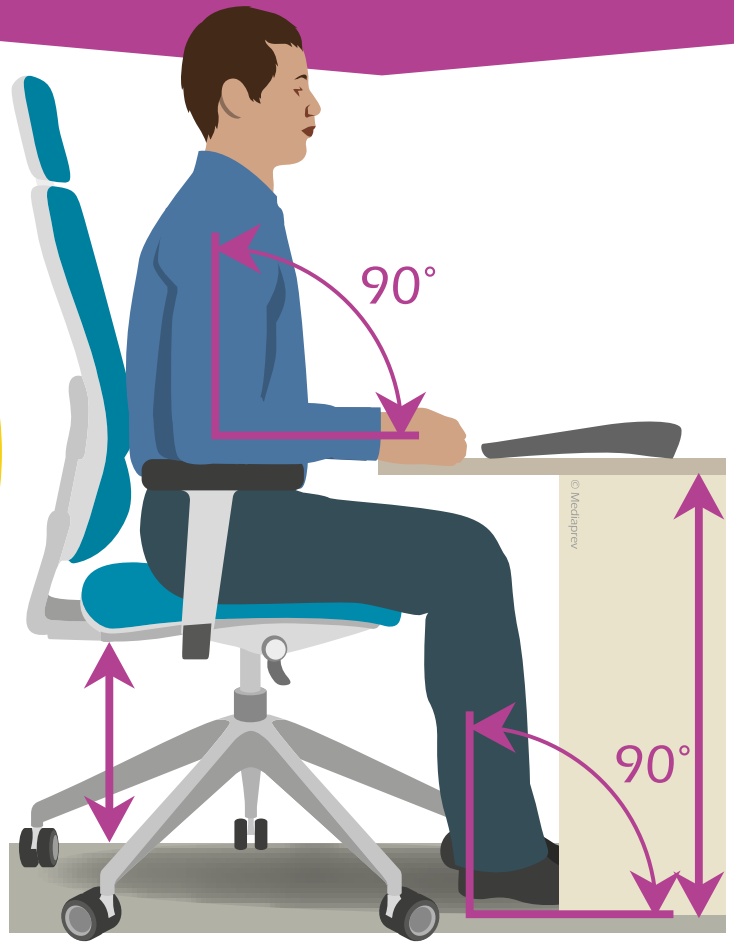
Régler la **hauteur du siège**.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LE BUREAU

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.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LE FAUTEUIL

Avoir un fauteuil **confortable**.

Fauteuil conforme à la norme NF EN 1335-1

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LE FAUTEUIL

Appui tête

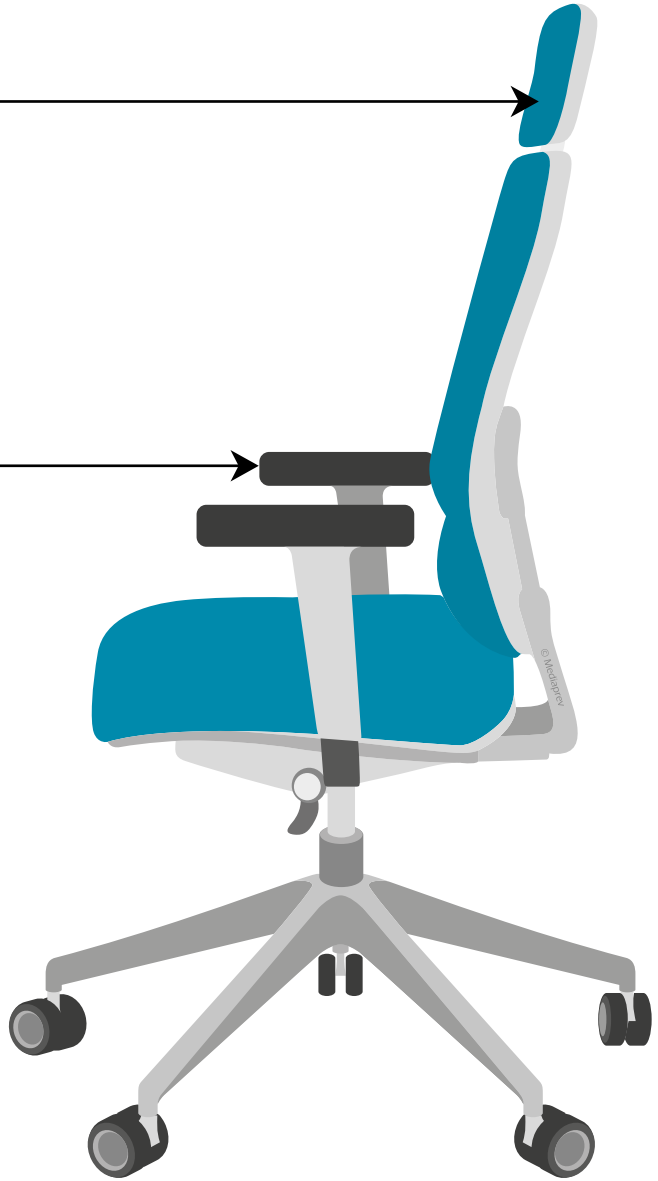
Fauteuil conforme à la norme NF EN 1335-1

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LE FAUTEUIL

Appui tête

Appui coudes



Fauteuil conforme à la norme NF EN 1335-1

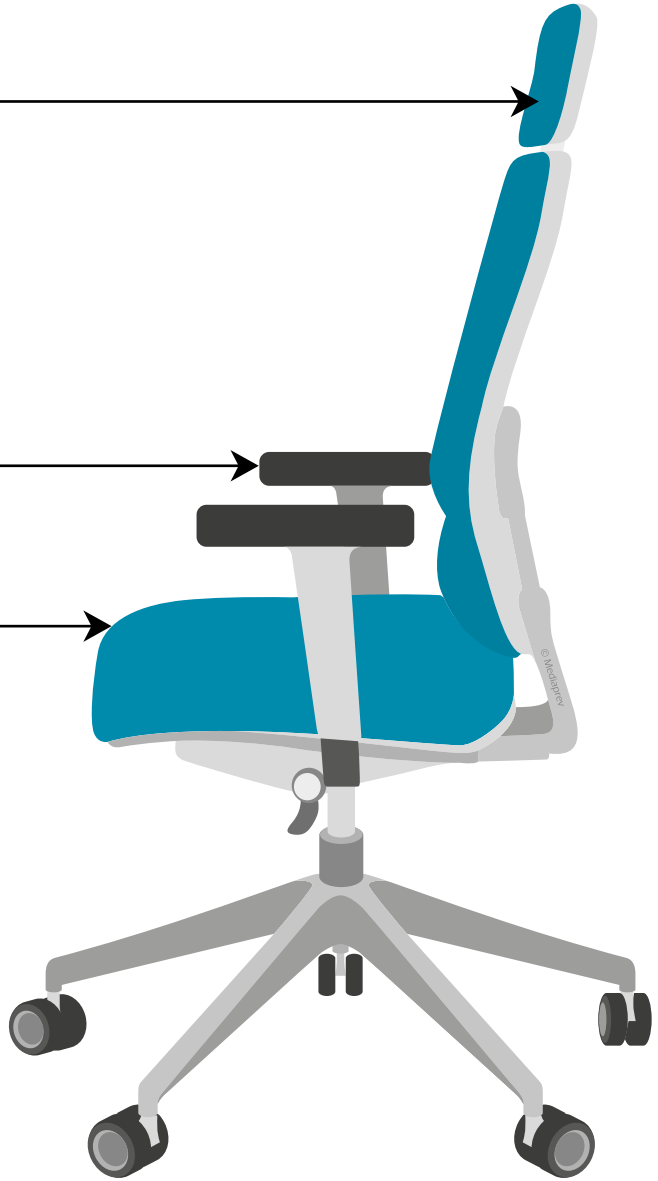
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LE FAUTEUIL

Appui tête

Appui coudes

Assise confortable



Fauteuil conforme à la norme NF EN 1335-1

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

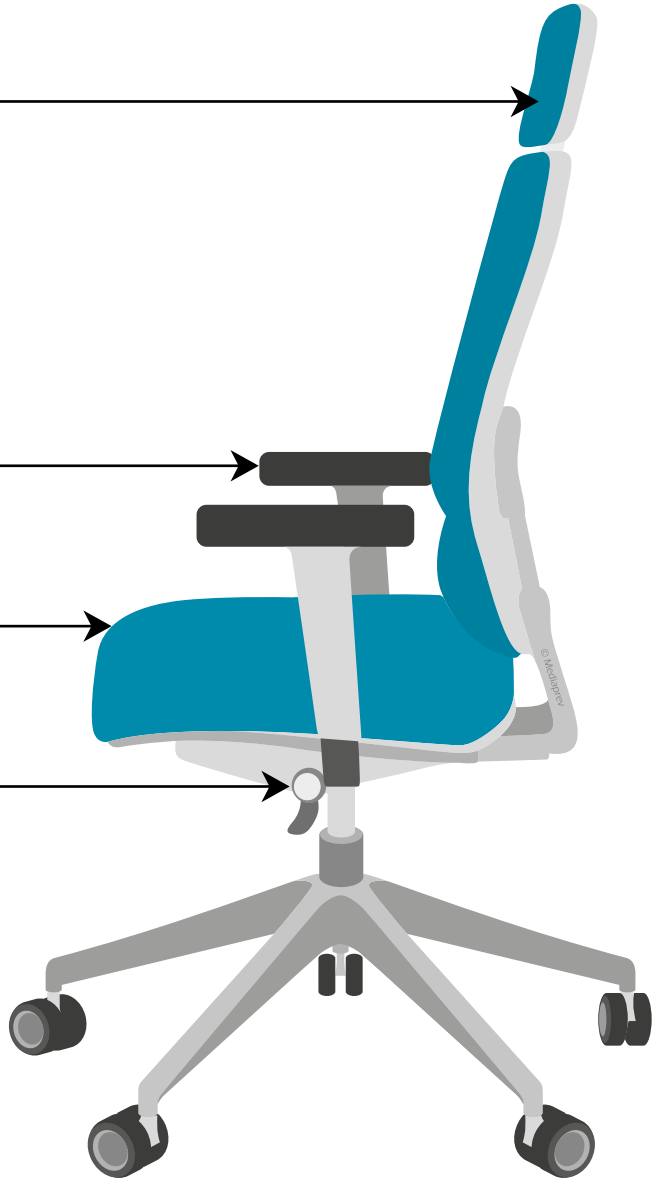
LE FAUTEUIL

Appui tête

Appui coudes

Assise confortable

Fauteuil réglable



Fauteuil conforme à la norme NF EN 1335-1

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LE FAUTEUIL

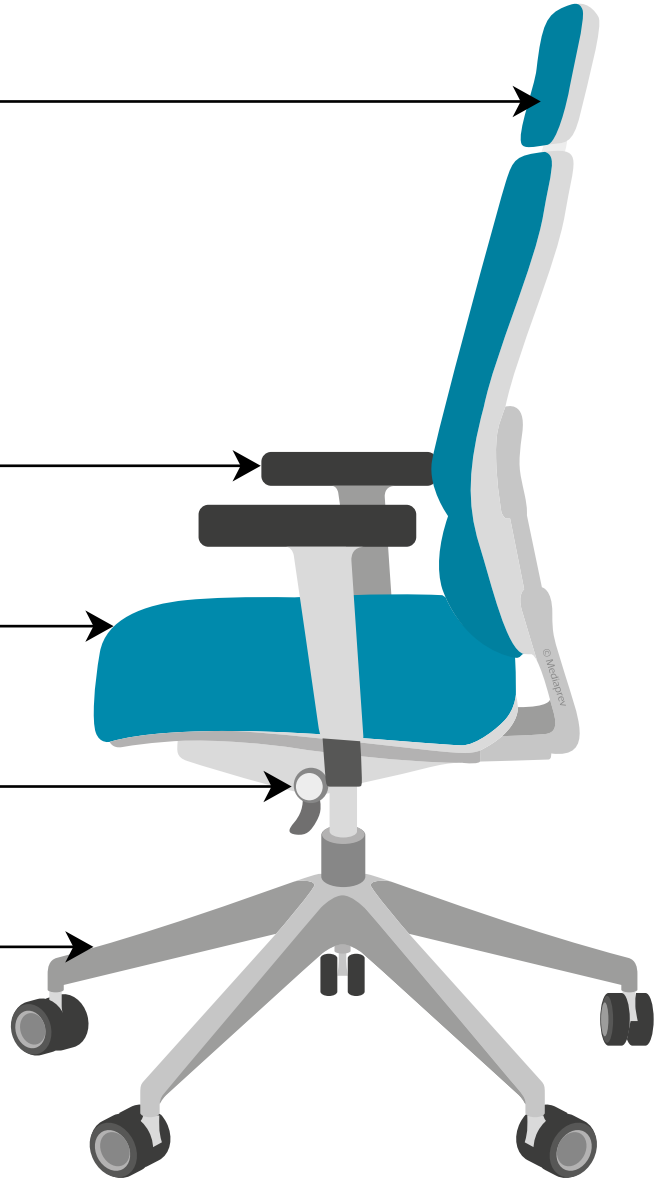
Appui tête

Appui coudes

Assise confortable

Fauteuil réglable

Pied à 5 branches



Fauteuil conforme à la norme NF EN 1335-1

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LE FAUTEUIL

Appui tête

Appui coudes

Assise confortable

Fauteuil réglable

Pied à 5 branches

Fauteuil conforme à la norme NF EN 1335-1

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LE FAUTEUIL

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LE FAUTEUIL

Assise
concave

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LE FAUTEUIL

Assise
concave

Accoudoirs
réglables

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LE FAUTEUIL

Assise
concave

Accoudoirs
réglables

Soutien
lombaire

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LE FAUTEUIL

Assise concave

Accoudoirs réglables

Soutien **lombaire**

Bavette à l'avant pour éviter les pincements sous le genou

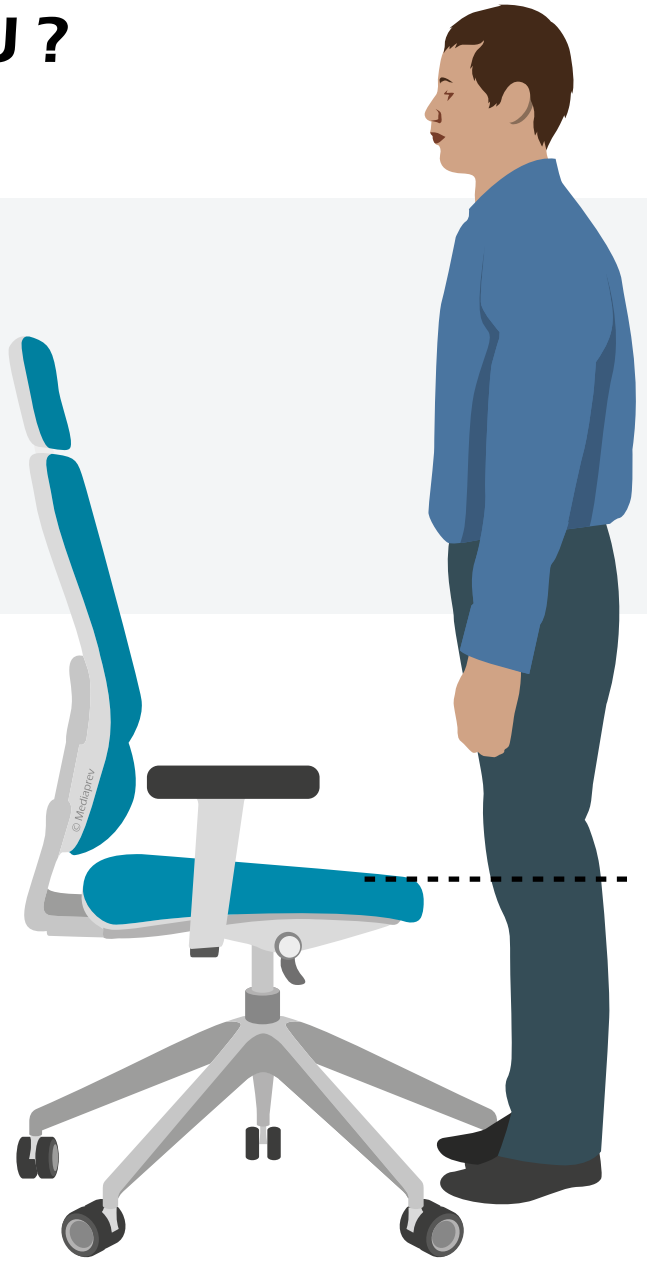
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

COMMENT RÉGLER SA CHAISE DE BUREAU ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

COMMENT RÉGLER SA CHAISE DE BUREAU ?

Se positionner devant la chaise.

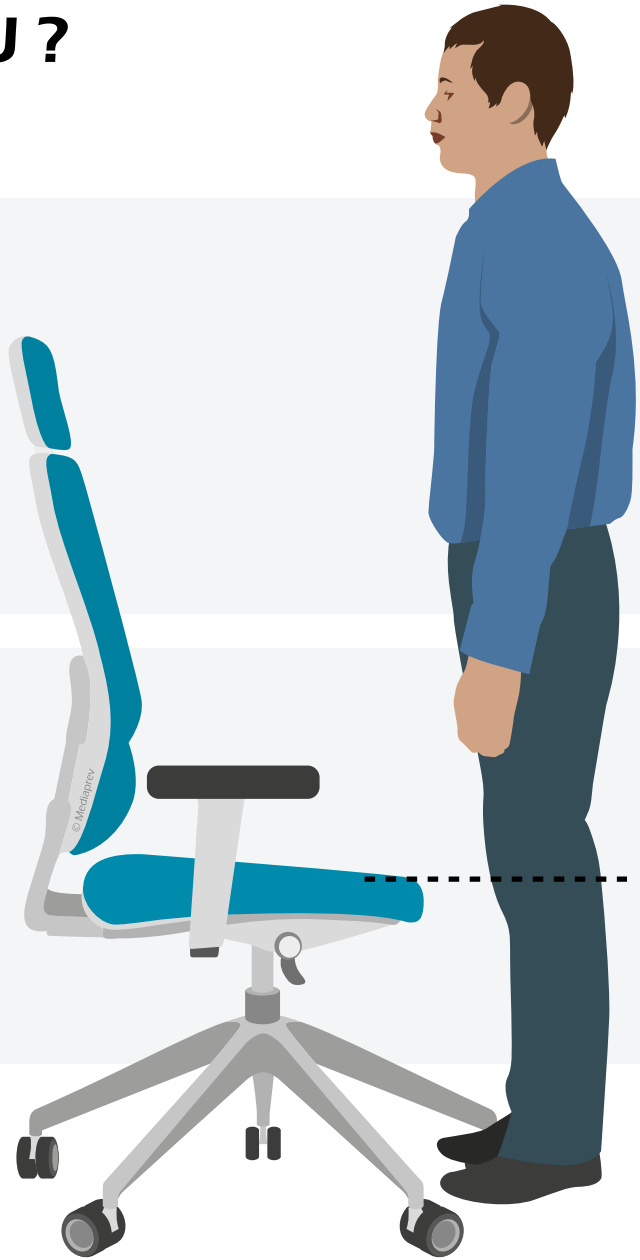


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

COMMENT RÉGLER SA CHAISE DE BUREAU ?

Se positionner devant la chaise.

Régler la hauteur de façon à ce que le point le plus élevé du siège se situe juste au-dessous de ses genoux.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

COMMENT RÉGLER SA CHAISE DE BUREAU ?

S'asseoir sur la chaise et garder les **pieds à plat** sur le plancher.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

COMMENT RÉGLER SA CHAISE DE BUREAU ?

S'asseoir sur la chaise et garder les **pieds à plat** sur le plancher.

Vérifier qu'il y a **deux pouces environ** entre le devant du siège et la partie inférieure de ses jambes.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

COMMENT RÉGLER SA CHAISE DE BUREAU ?

Régler **l'inclinaison** avant et arrière du dossier, ainsi que sa hauteur, de façon à ce que le dossier supporte confortablement le creux de son dos.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

COMMENT RÉGLER SA CHAISE DE BUREAU ?

S'asseoir droit, les bras de chaque côté du corps.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

COMMENT RÉGLER SA CHAISE DE BUREAU ?

S'asseoir droit, les bras de chaque côté du corps.

Plier les bras à angle droit (90°).

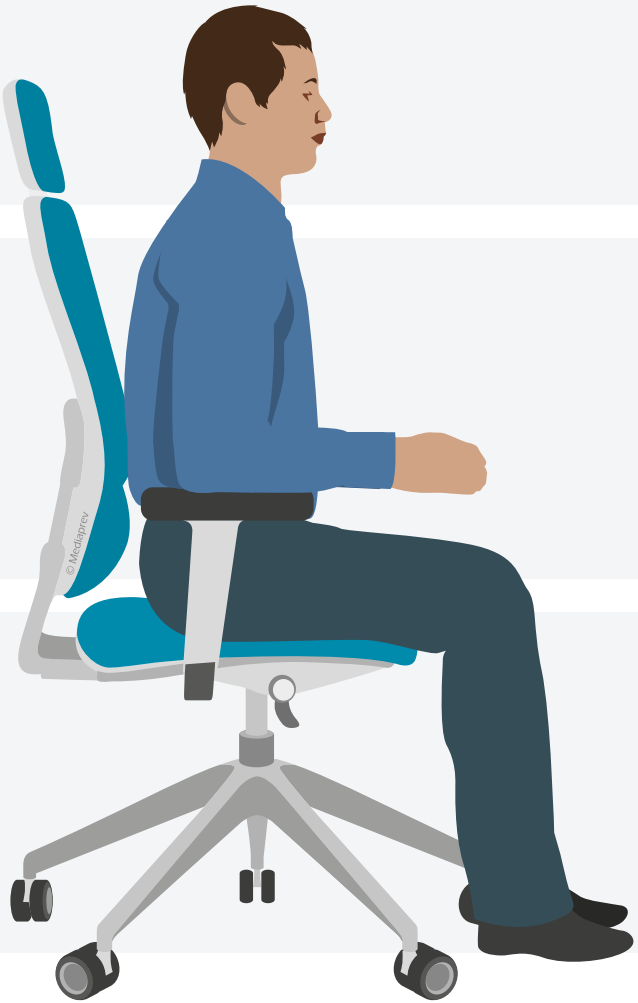
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

COMMENT RÉGLER SA CHAISE DE BUREAU ?

S'asseoir droit, les bras de chaque côté du corps.

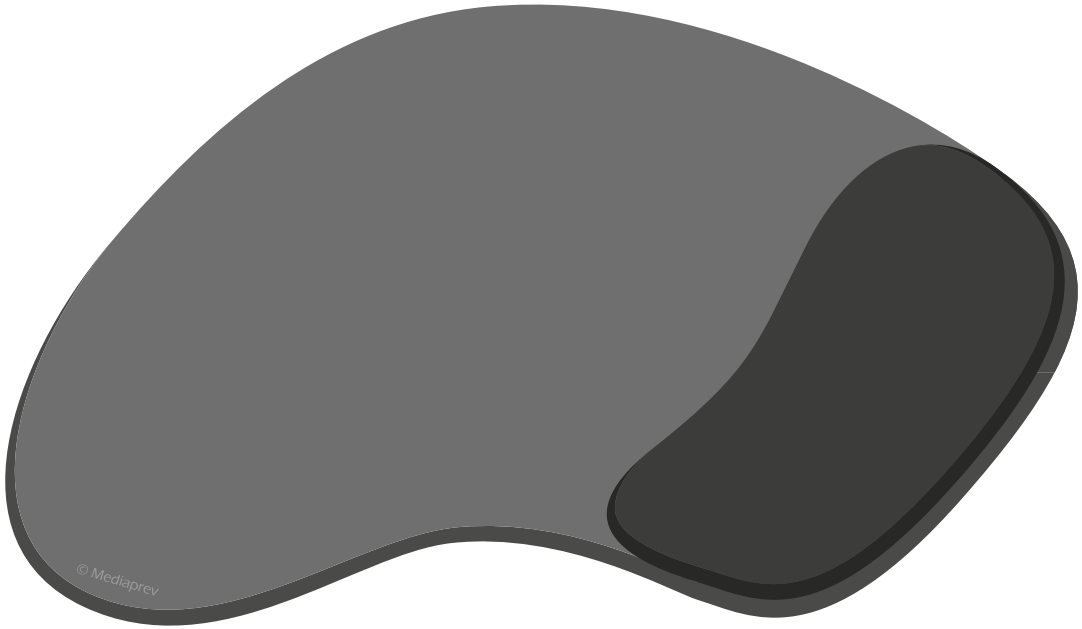
Plier les bras à angle droit (90°).

Régler les appui-coudes jusqu'à ce qu'ils touchent à peine la partie inférieure des coudes.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

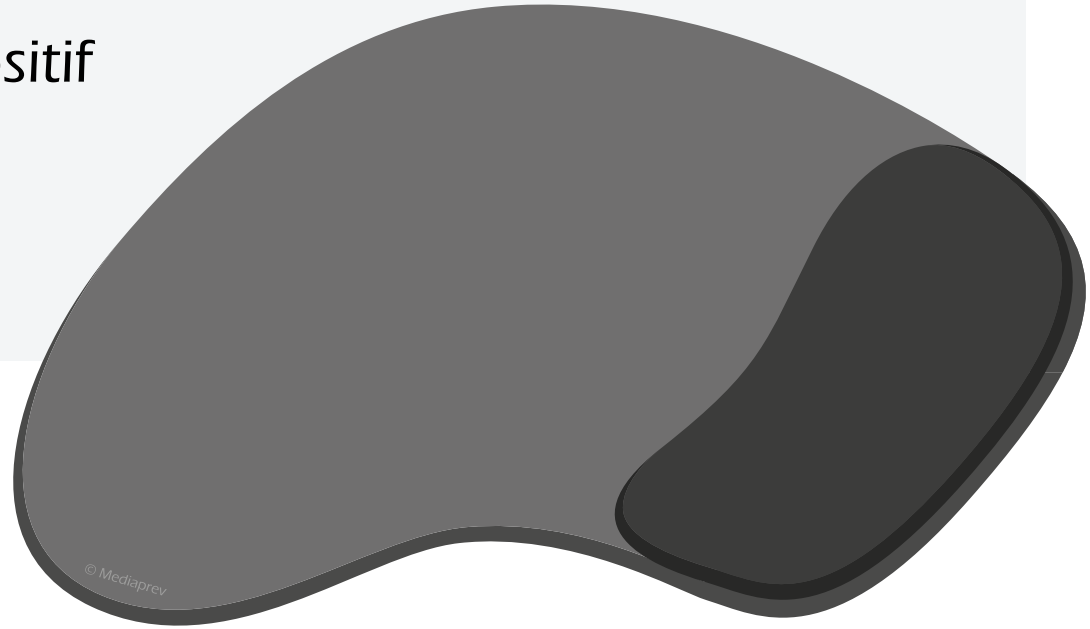
LE REPOSE POIGNET



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LE REPOSE POIGNET

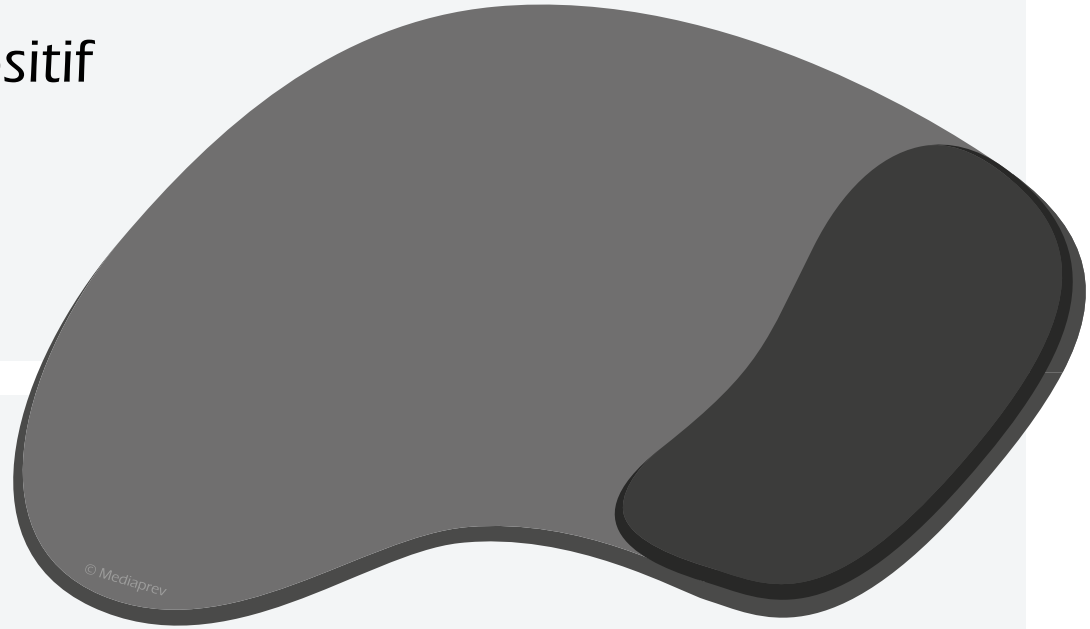
Le **repose poignet** est un petit dispositif venant se placer avant le clavier ou la souris.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LE REPOSE POIGNET

Le **repose poignet** est un petit dispositif venant se placer avant le clavier ou la souris.



Il permet de **réduire les tensions musculaires** du cou, des épaules et des bras, notamment pendant les longues périodes de saisie de textes.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LE REPOSE POIGNET

Afin de **prévenir l'apparition de lésions** au niveau du poignet (syndrome du canal carpien...), il est nécessaire, lors de leurs utilisations, de ne pas exercer de trop fortes pressions sur le repose poignet.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

COMMENT POSITIONNER ET RÉGLER SON ÉCRAN ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

COMMENT POSITIONNER ET RÉGLER SON ÉCRAN ?

Écran de visualisation à **hauteur des yeux** et à **portée de bras**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

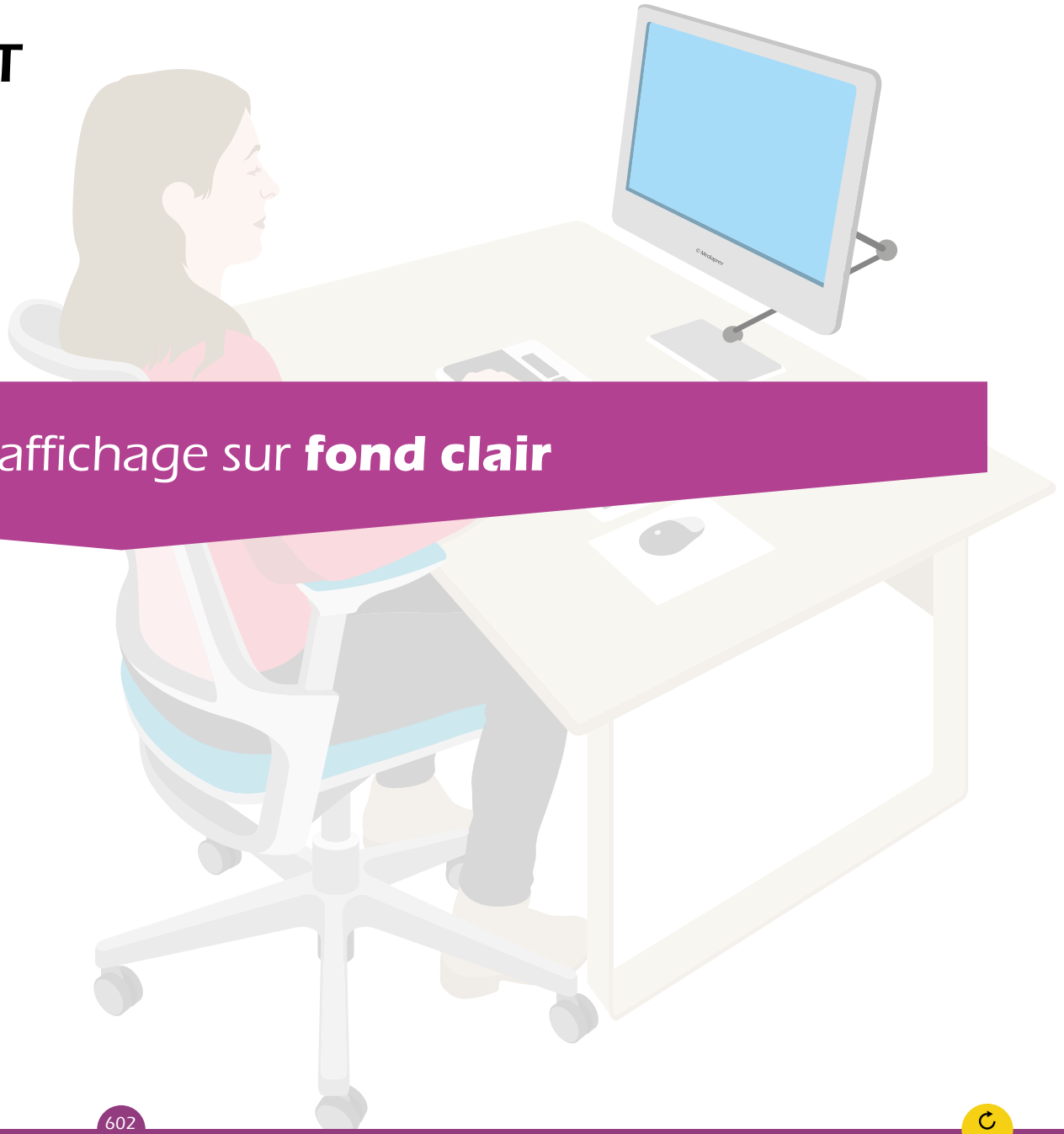
COMMENT POSITIONNER ET RÉGLER SON ÉCRAN ?

Privilégier un affichage sur **fond clair**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

COMMENT POSITIONNER ET RÉGLER SON ÉCRAN ?



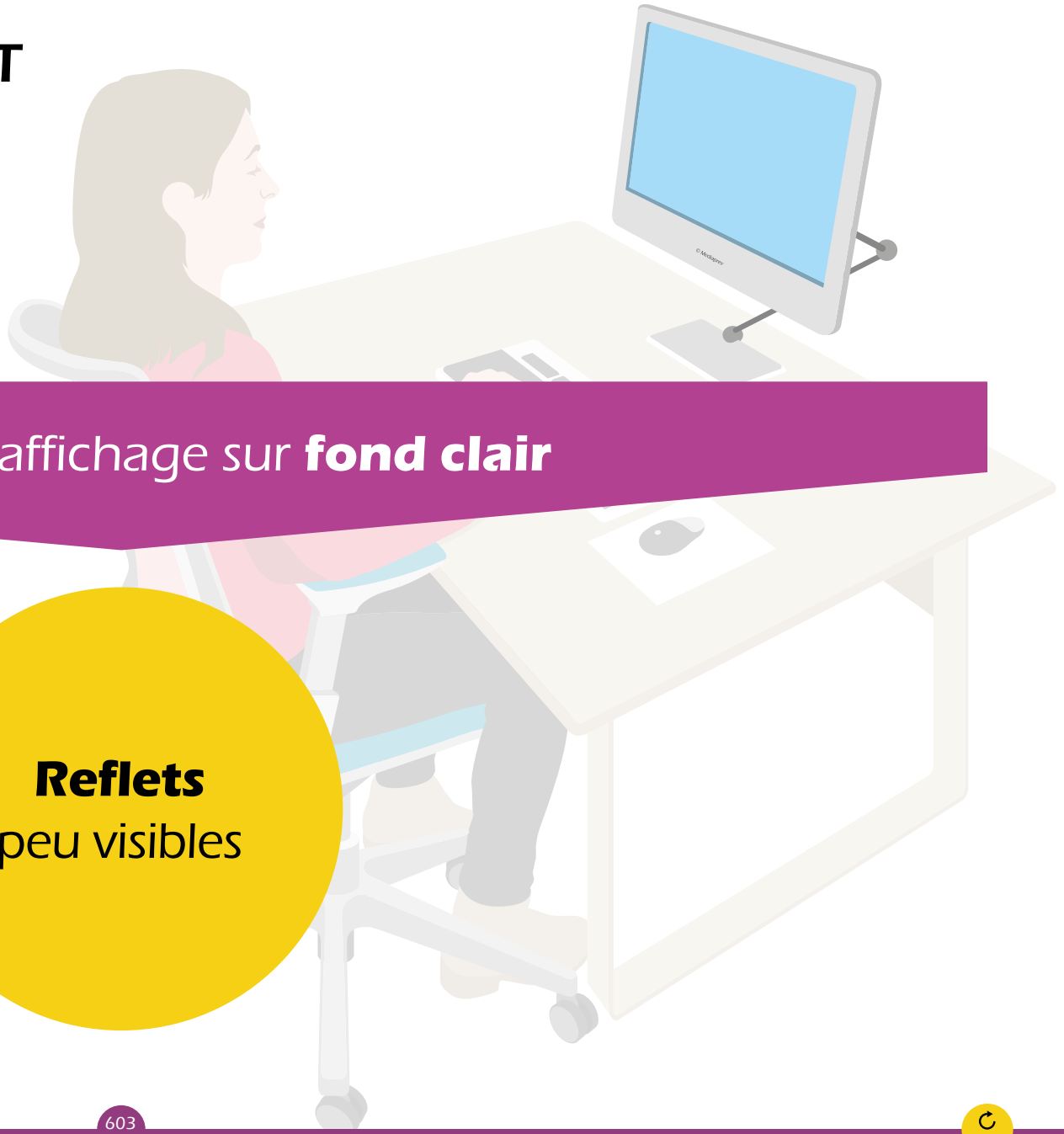
Privilégier un affichage sur **fond clair**

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

COMMENT POSITIONNER ET RÉGLER SON ÉCRAN ?



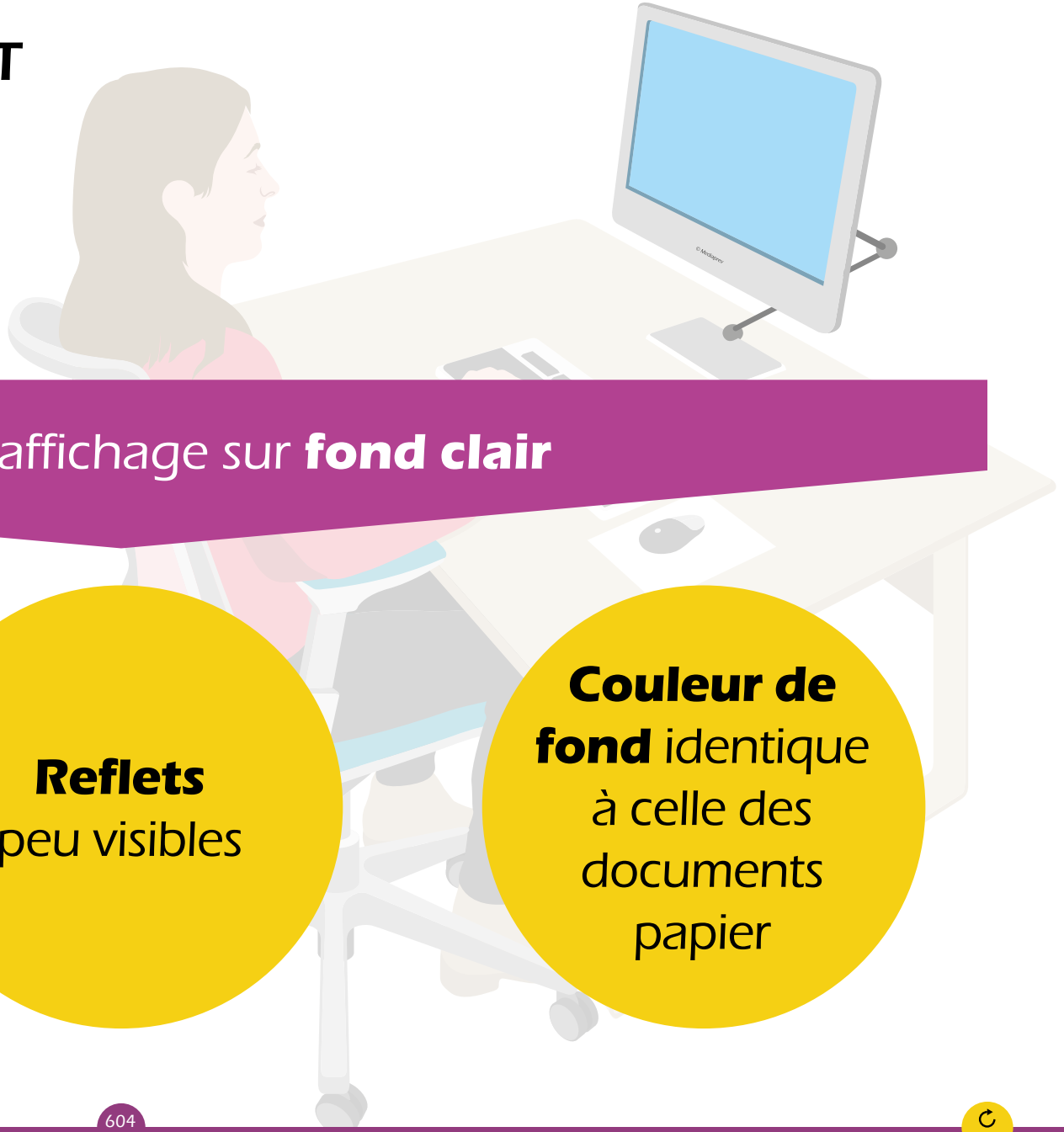
Privilégier un affichage sur **fond clair**

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

Reflets peu visibles

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

COMMENT POSITIONNER ET RÉGLER SON ÉCRAN ?



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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

COMMENT POSITIONNER ET RÉGLER SON ÉCRAN ?

Placez les écrans **perpendiculairement** aux points d'éclairage naturels pour éviter les reflets.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

COMMENT POSITIONNER SON PORTE-COPIE ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

COMMENT POSITIONNER SON PORTE-COPIE ?

L'installation d'un porte-copie à son poste de travail permet de **réduire les risques** de torsion de la nuque en ramenant le document au même niveau que l'écran.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

COMMENT POSITIONNER SON PORTE-COPIE ?

Écran	Distance œil - écran	50 à 70 cm

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

COMMENT POSITIONNER SON PORTE-COPIE ?

Écran	Distance œil - écran	50 à 70 cm
Porte-copie	Distance œil - document	70 % de la distance œil - écran

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES DIFFÉRENTS MODÈLES DE SOURIS ?

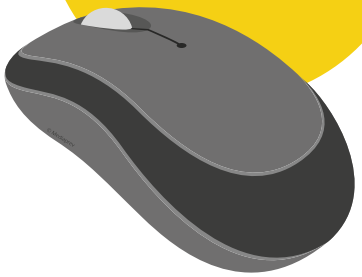
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES DIFFÉRENTS MODÈLES DE SOURIS ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES DIFFÉRENTS MODÈLES DE SOURIS ?

Souris **standard**

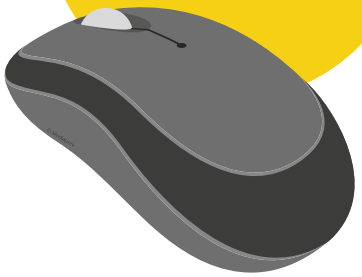


Boule de **pointage**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

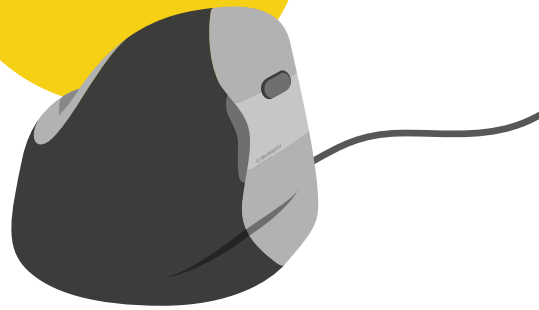
LES DIFFÉRENTS MODÈLES DE SOURIS ?

Souris **standard**



Boule de **pointage**

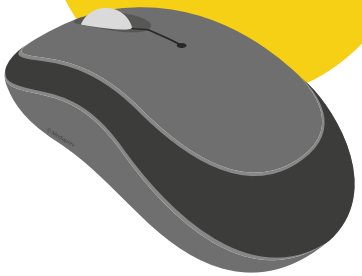
Souris **verticale**



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

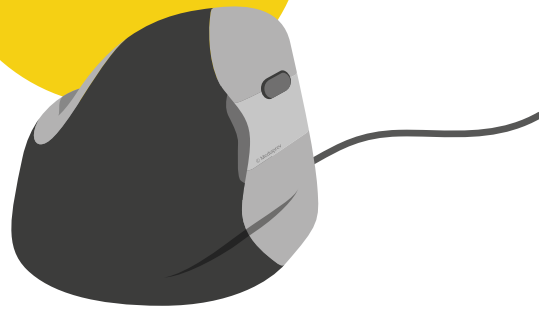
LES DIFFÉRENTS MODÈLES DE SOURIS ?

Souris **standard**

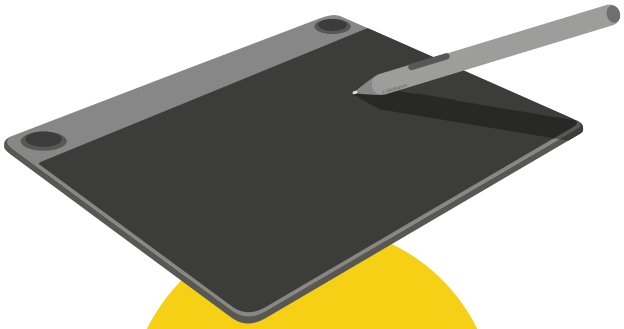


Boule de **pointage**

Souris **verticale**



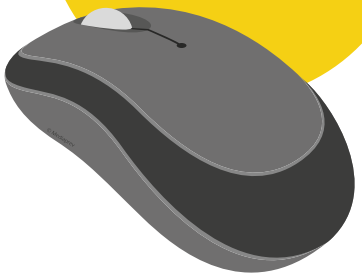
Tablette graphique



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

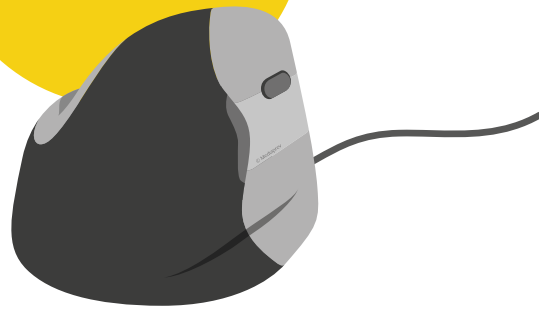
LES DIFFÉRENTS MODÈLES DE SOURIS ?

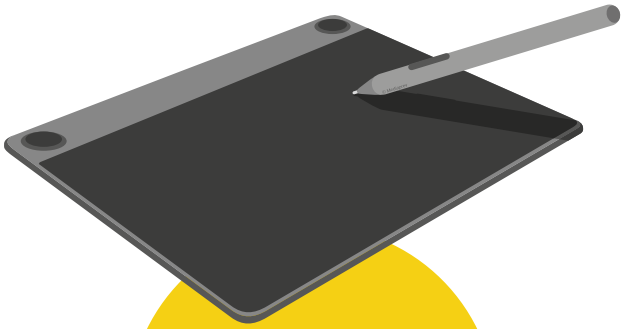
Souris **standard**



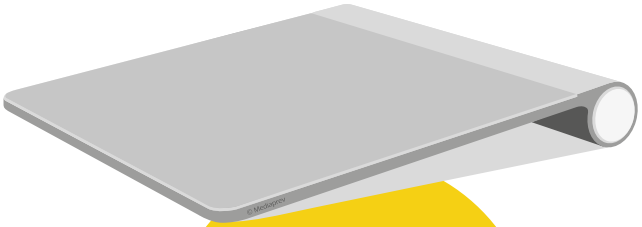
Boule de **pointage**

Souris **verticale**





Tablette graphique

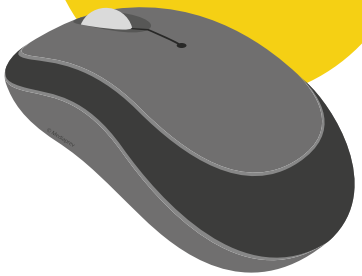


Pavé tactile

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

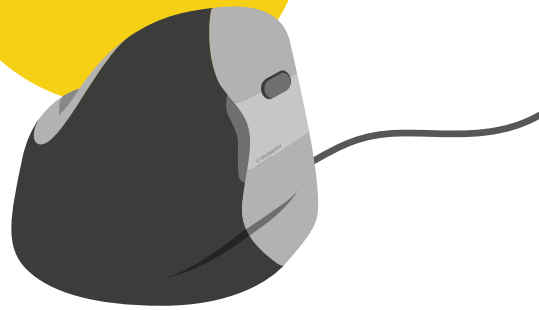
LES DIFFÉRENTS MODÈLES DE SOURIS ?

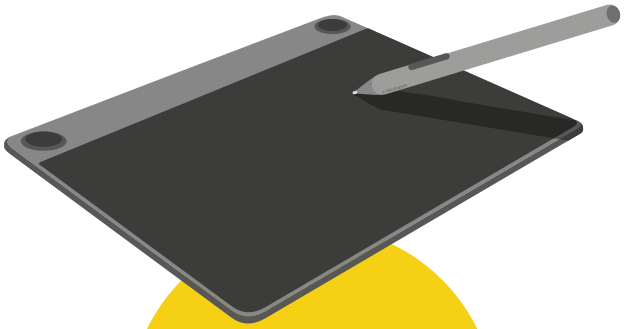
Souris **standard**



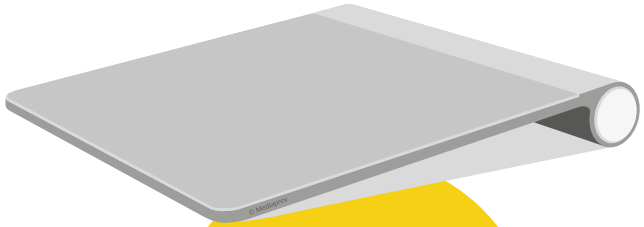
Boule de **pointage**

Souris **verticale**

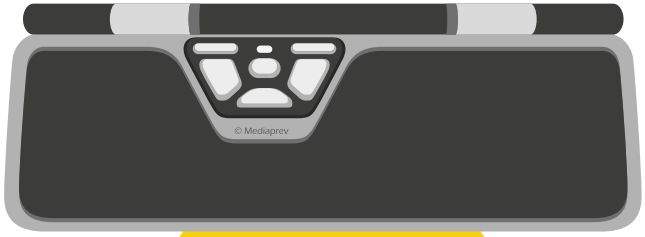




Tablette graphique



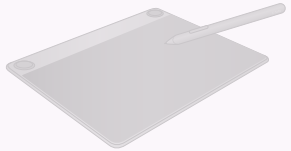
Pavé tactile



Roller mouse

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

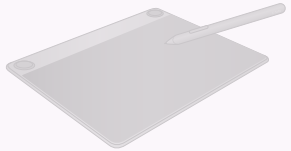
LES DIFFÉRENTS MODÈLES DE SOURIS ?

Type de souris	Déviation des poignets	Extension des poignets	Rotation des avant-bras	Facilité d'utilisation
				

++ (Très bonne position) + (Bonne position) - (Mauvaise position) - - (Très mauvaise position)

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

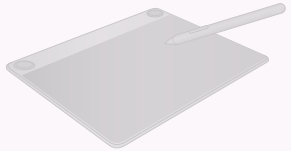
LES DIFFÉRENTS MODÈLES DE SOURIS ?

Type de souris	Déviation des poignets	Extension des poignets	Rotation des avant-bras	Facilité d'utilisation
	+	- à + (selon modèle)	- -	++
				

++ (Très bonne position) + (Bonne position) - (Mauvaise position) - - (Très mauvaise position)

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

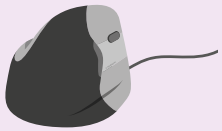
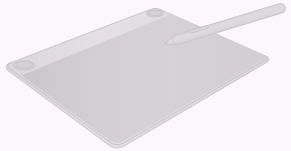
LES DIFFÉRENTS MODÈLES DE SOURIS ?

Type de souris	Déviation des poignets	Extension des poignets	Rotation des avant-bras	Facilité d'utilisation
	+	- à + (selon modèle)	- -	++
	++	- à + (selon modèle)	- à + (selon modèle)	-
				

++ (Très bonne position) + (Bonne position) - (Mauvaise position) - - (Très mauvaise position)

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

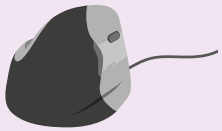
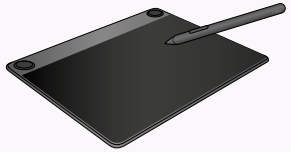
LES DIFFÉRENTS MODÈLES DE SOURIS ?

Type de souris	Déviation des poignets	Extension des poignets	Rotation des avant-bras	Facilité d'utilisation
	+	- à + (selon modèle)	- -	++
	++	- à + (selon modèle)	- à + (selon modèle)	-
	++	++	++	+
				

++ (Très bonne position) + (Bonne position) - (Mauvaise position) - - (Très mauvaise position)

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

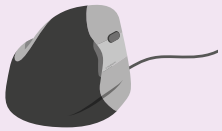
LES DIFFÉRENTS MODÈLES DE SOURIS ?

Type de souris	Déviation des poignets	Extension des poignets	Rotation des avant-bras	Facilité d'utilisation
	+	- à + (selon modèle)	- -	++
	++	- à + (selon modèle)	- à + (selon modèle)	-
	++	++	++	+
	++	++	++	-

++ (Très bonne position) + (Bonne position) - (Mauvaise position) - - (Très mauvaise position)

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

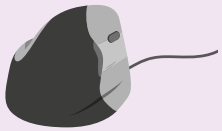
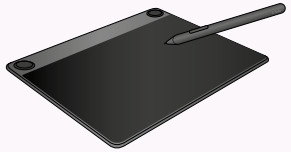
LES DIFFÉRENTS MODÈLES DE SOURIS ?

Type de souris	Déviation des poignets	Extension des poignets	Rotation des avant-bras	Facilité d'utilisation
	+	- à + (selon modèle)	- -	++
	++	- à + (selon modèle)	- à + (selon modèle)	-
	++	++	++	+
	++	++	++	-
	++	++	++	+ (avec les 2 mains)

++ (Très bonne position) + (Bonne position) - (Mauvaise position) - - (Très mauvaise position)

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES DIFFÉRENTS MODÈLES DE SOURIS ?

Type de souris	Déviation des poignets	Extension des poignets	Rotation des avant-bras	Facilité d'utilisation
	+	- à + (selon modèle)	- -	++
	++	- à + (selon modèle)	- à + (selon modèle)	-
	++	++	++	+
	++	++	++	-
	++	++	++	+ (avec les 2 mains)
	++	++	+	+

++ (Très bonne position) + (Bonne position) - (Mauvaise position) - - (Très mauvaise position)

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

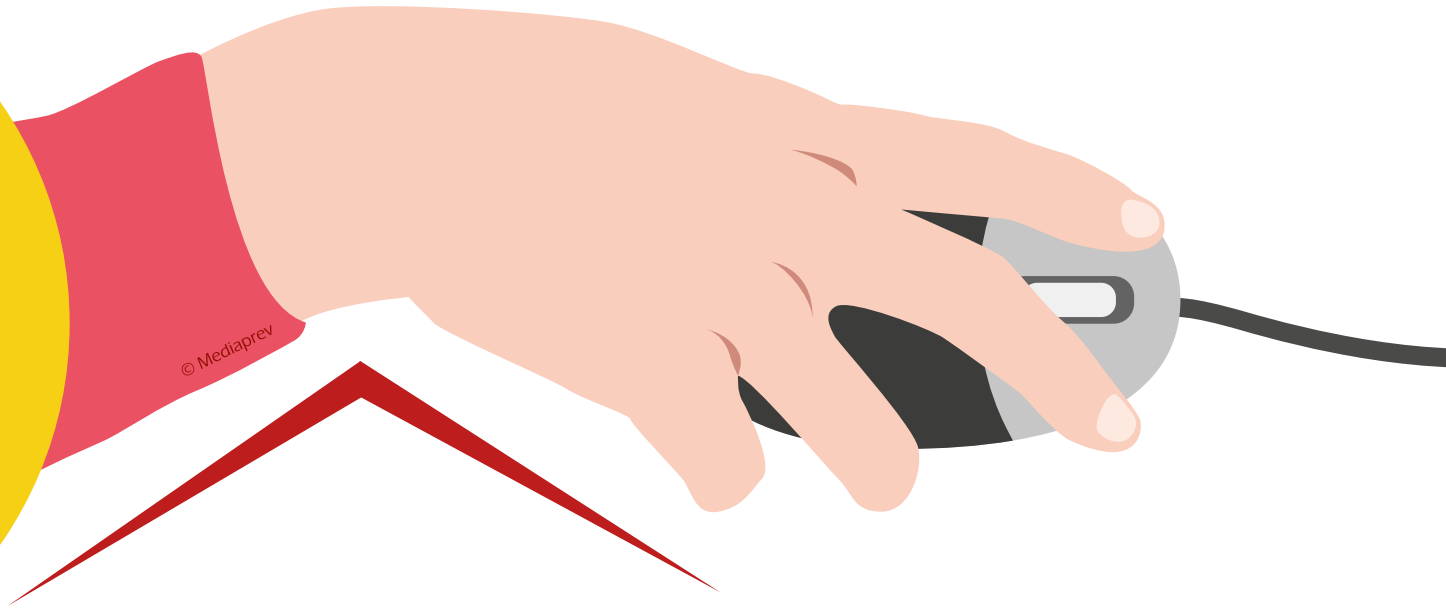
Sommaire

COMMENT POSITIONNER LA SOURIS ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

COMMENT POSITIONNER LA SOURIS ?

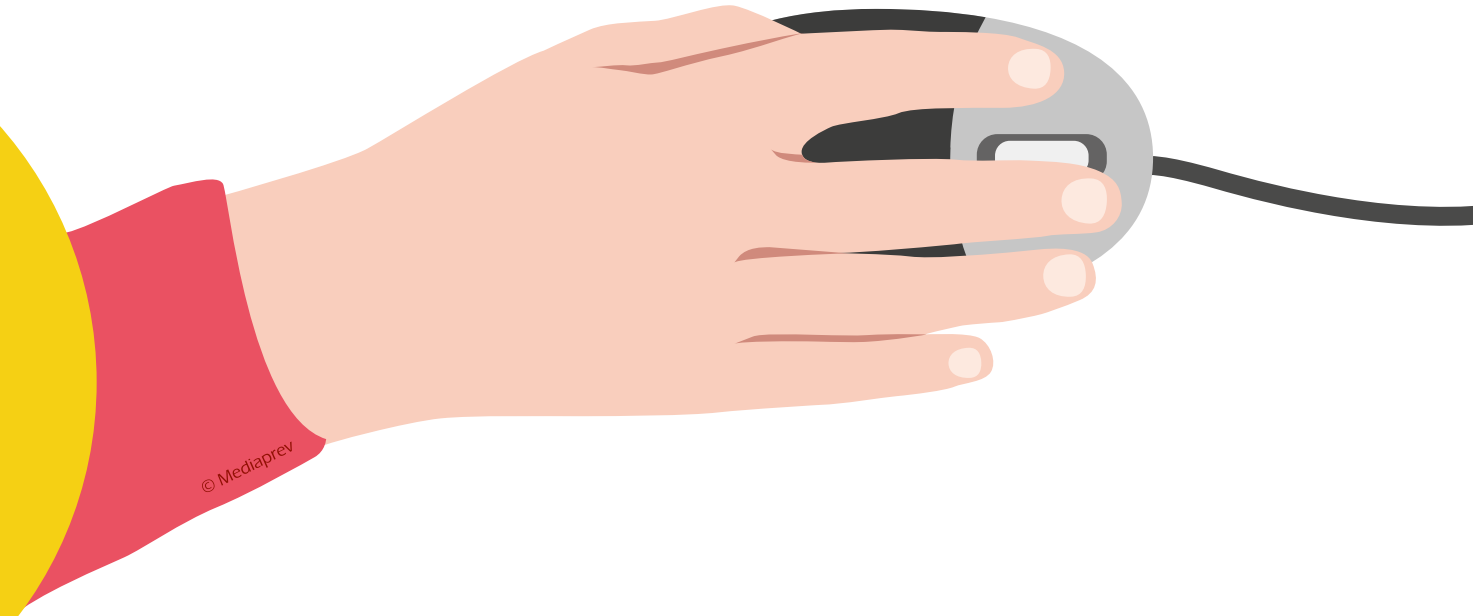
La position de la souris doit avant tout **prévenir les courbures** trop marquées du poignet.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

COMMENT POSITIONNER LA SOURIS ?

La souris doit se situer **dans l'alignement** du bras.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

COMMENT POSITIONNER LA SOURIS ?

La main
ne doit **pas**
être à plat.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

COMMENT POSITIONNER LA SOURIS ?

La main ne doit **pas être à plat**.

Ne pas poser le poignet sur le rebord de la table.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

COMMENT POSITIONNER LA SOURIS ?

La main ne doit **pas être à plat**.

Ne pas poser le poignet sur le rebord de la table.

Réduire la vitesse de mouvement du curseur.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LA SOURIS DOIT ÊTRE :

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LA SOURIS DOIT ÊTRE :

Proche
du **centre**
du corps

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LA SOURIS DOIT ÊTRE :

Proche du **centre du corps**

Dans le **creux de la main**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LA SOURIS DOIT ÊTRE :

Proche du **centre du corps**

Dans le **creux de la main**

À **bonne hauteur**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

COMMENT POSITIONNER LA SOURIS ?

Une plate-forme de souris accompagnée d'un **appui-bras** peut faciliter le travail de l'opérateur.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES DIFFÉRENTS MODÈLES DE CLAVIER ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES DIFFÉRENTS MODÈLES DE CLAVIER ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES DIFFÉRENTS MODÈLES DE CLAVIER ?

Clavier **standard**

Clavier **ergonomique**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

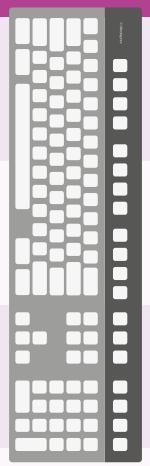
LES DIFFÉRENTS MODÈLES DE CLAVIER ?

Type de clavier	Déviation des poignets	Extension des poignets	Rotation des avant-bras	Position de l'épaule droite pour l'utilisation de la souris

++ (Très bonne position) + (Bonne position) - (Mauvaise position) - - (Très mauvaise position)

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

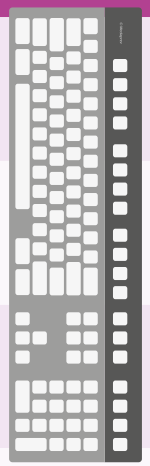
LES DIFFÉRENTS MODÈLES DE CLAVIER ?

Type de clavier	Déviation des poignets	Extension des poignets	Rotation des avant-bras	Position de l'épaule droite pour l'utilisation de la souris
 Standard				- -
	-	-	- -	

++ (Très bonne position) + (Bonne position) - (Mauvaise position) - - (Très mauvaise position)

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

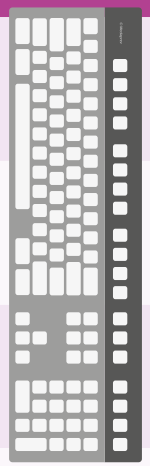
LES DIFFÉRENTS MODÈLES DE CLAVIER ?

Type de clavier	Déviation des poignets	Extension des poignets	Rotation des avant-bras	Position de l'épaule droite pour l'utilisation de la souris
 Standard				- -
Raccourci	-	-	- -	+

++ (Très bonne position) + (Bonne position) - (Mauvaise position) - - (Très mauvaise position)

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

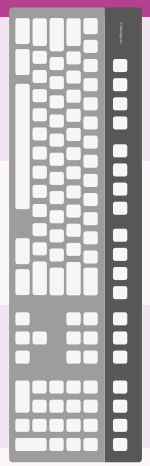
LES DIFFÉRENTS MODÈLES DE CLAVIER ?

Type de clavier	Déviation des poignets	Extension des poignets	Rotation des avant-bras	Position de l'épaule droite pour l'utilisation de la souris
 Standard				- -
Raccourci	-	-	- -	+
Avec contrôle intégré centré				++

++ (Très bonne position) + (Bonne position) - (Mauvaise position) - - (Très mauvaise position)

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

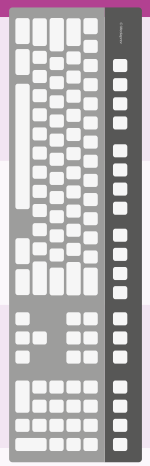
LES DIFFÉRENTS MODÈLES DE CLAVIER ?

Type de clavier	Déviation des poignets	Extension des poignets	Rotation des avant-bras	Position de l'épaule droite pour l'utilisation de la souris
 Standard				- -
Raccourci	-	-	- -	+
Avec contrôle intégré centré				++
Ergonomique moulé			- -	- -
	++	++		

++ (Très bonne position) + (Bonne position) - (Mauvaise position) - - (Très mauvaise position)

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

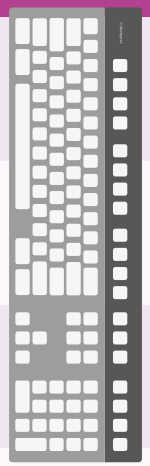
LES DIFFÉRENTS MODÈLES DE CLAVIER ?

Type de clavier	Déviation des poignets	Extension des poignets	Rotation des avant-bras	Position de l'épaule droite pour l'utilisation de la souris
 Standard				- -
Raccourci	-	-	- -	+
Avec contrôle intégré centré				++
Ergonomique moulé			- -	- -
Fractionné réglable	++	++	++	-

++ (Très bonne position) + (Bonne position) - (Mauvaise position) - - (Très mauvaise position)

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

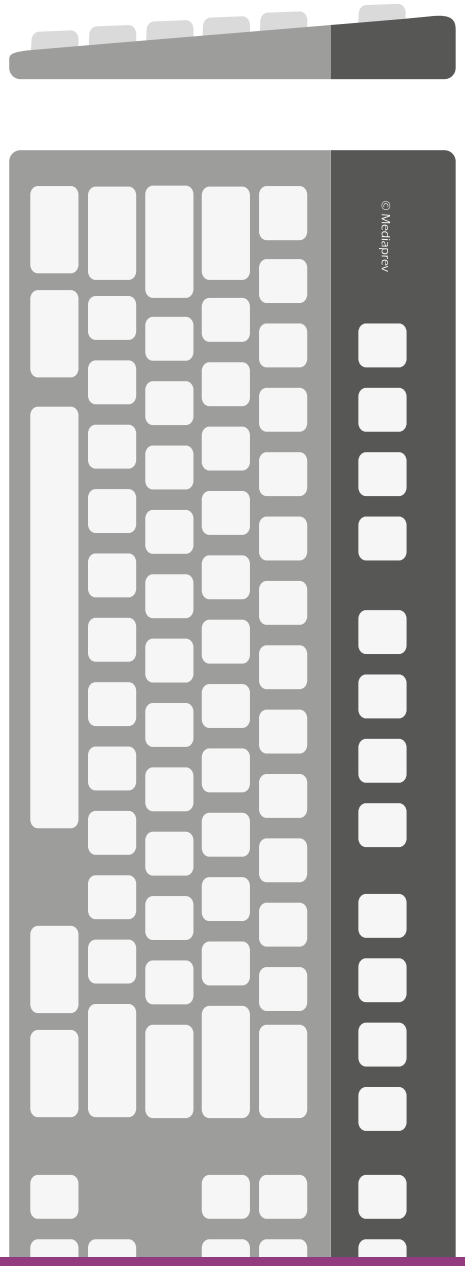
LES DIFFÉRENTS MODÈLES DE CLAVIER ?

Type de clavier	Déviation des poignets	Extension des poignets	Rotation des avant-bras	Position de l'épaule droite pour l'utilisation de la souris
 Standard				- -
Raccourci	-	-	- -	+
Avec contrôle intégré centré				++
Ergonomique moulé			- -	- -
Fractionné réglable	++	++	++	-
Moulé avec contrôle intégré centré			+	++

++ (Très bonne position) + (Bonne position) - (Mauvaise position) - - (Très mauvaise position)

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

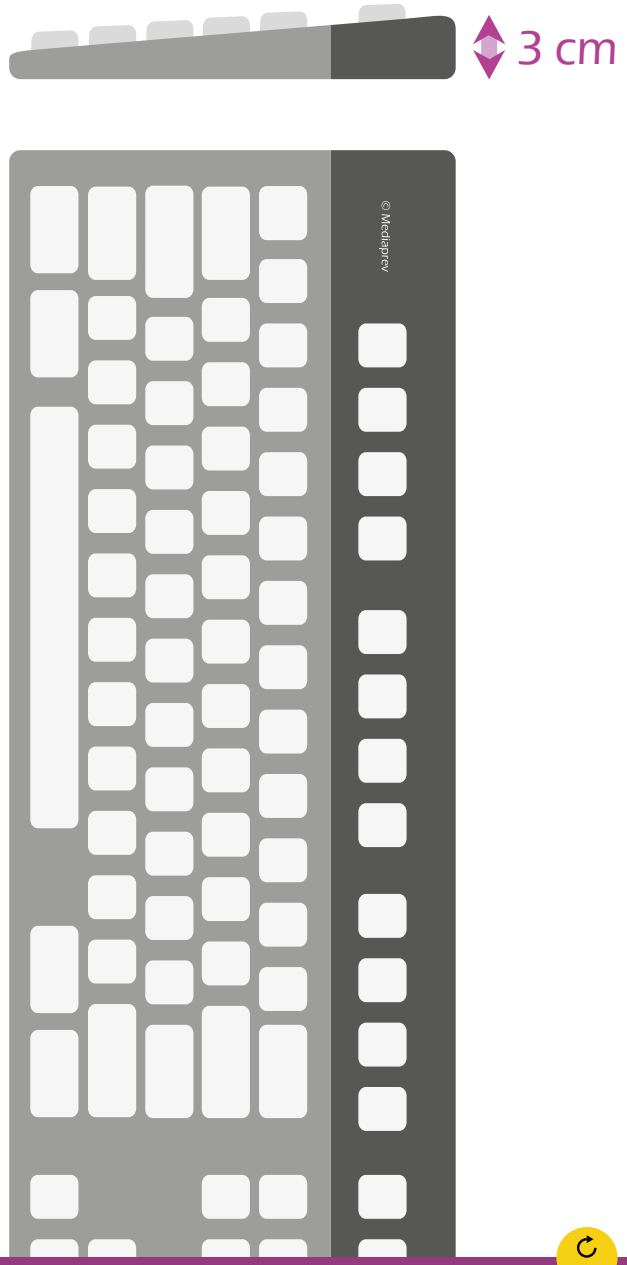
COMMENT POSITIONNER LE CLAVIER ?



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

COMMENT POSITIONNER LE CLAVIER ?

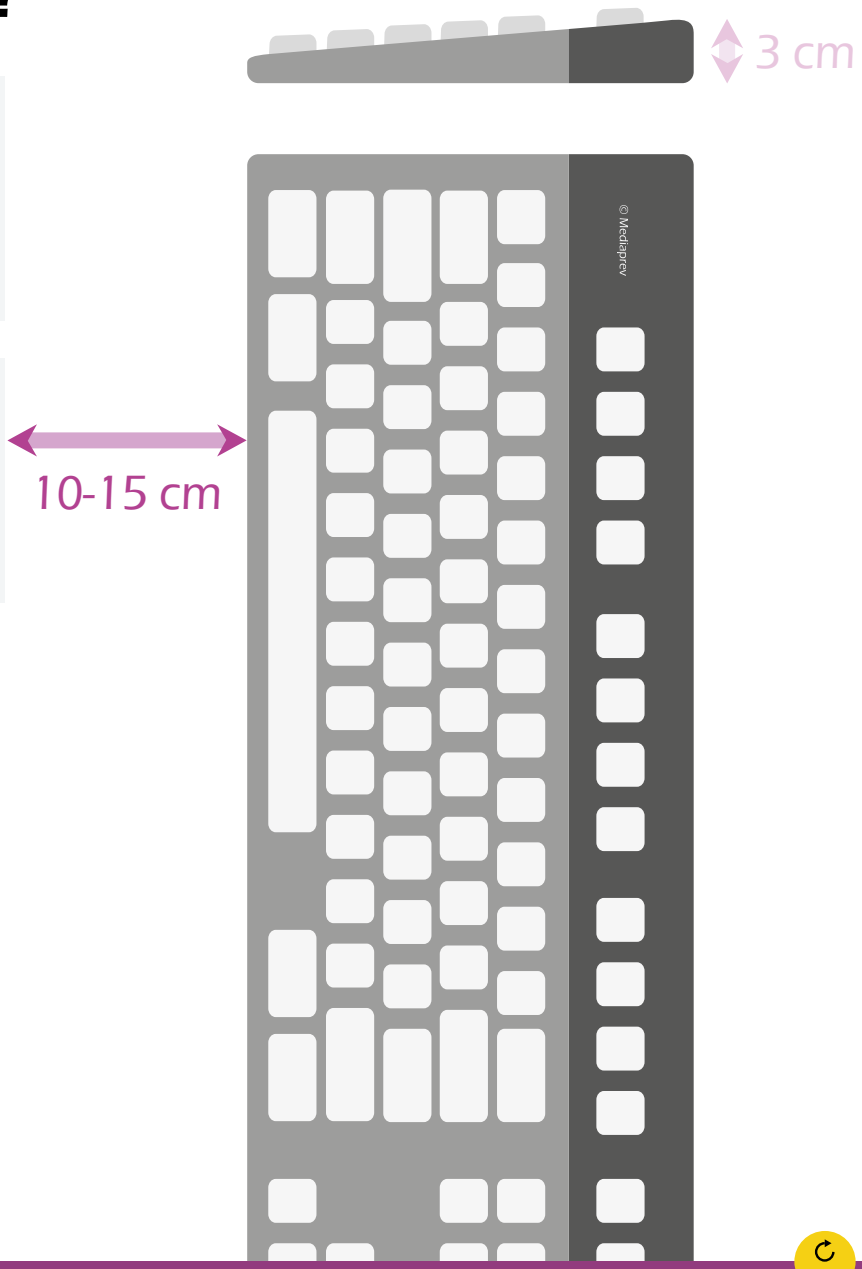
Épaisseur	3 cm



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

COMMENT POSITIONNER LE CLAVIER ?

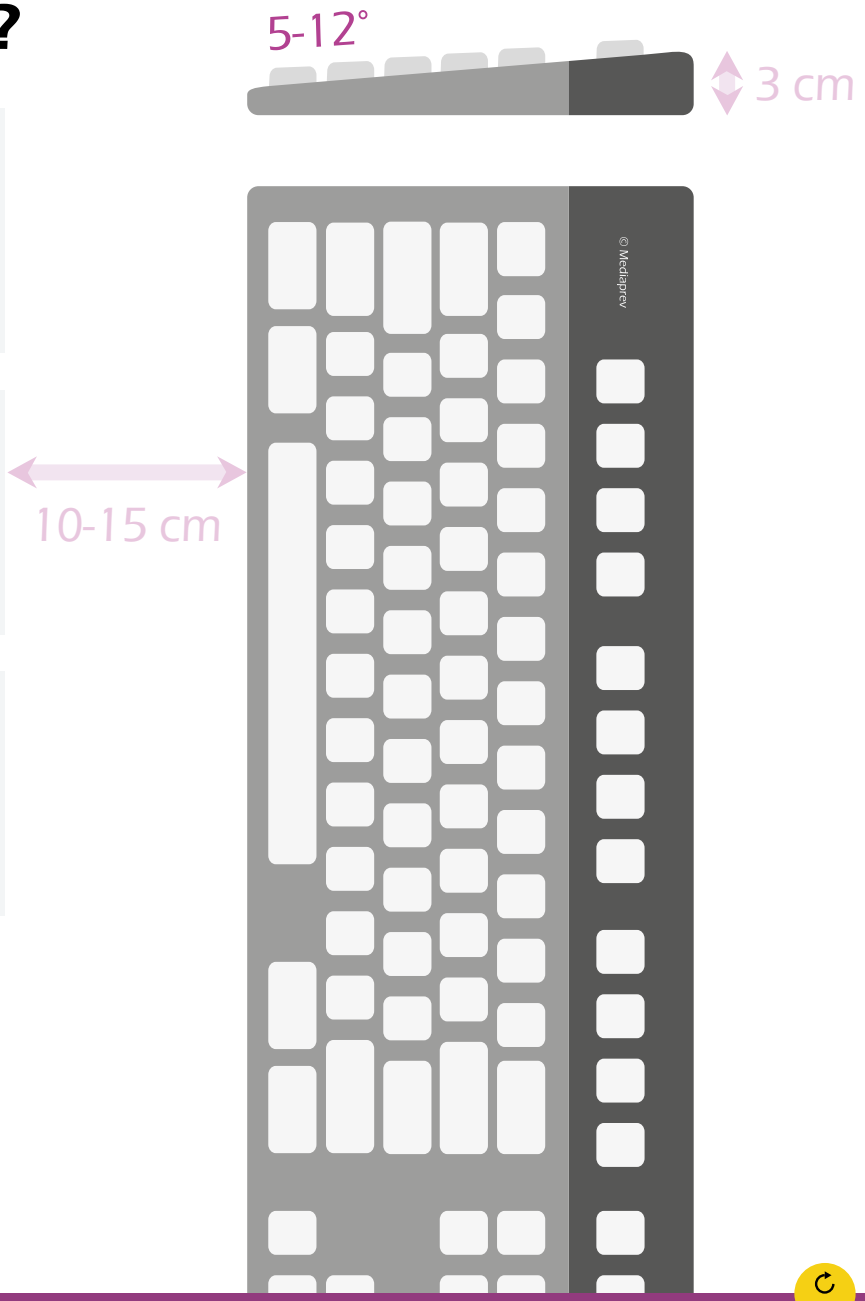
Épaisseur	3 cm
Éloignement du bord de la table	10 à 15 cm



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

COMMENT POSITIONNER LE CLAVIER ?

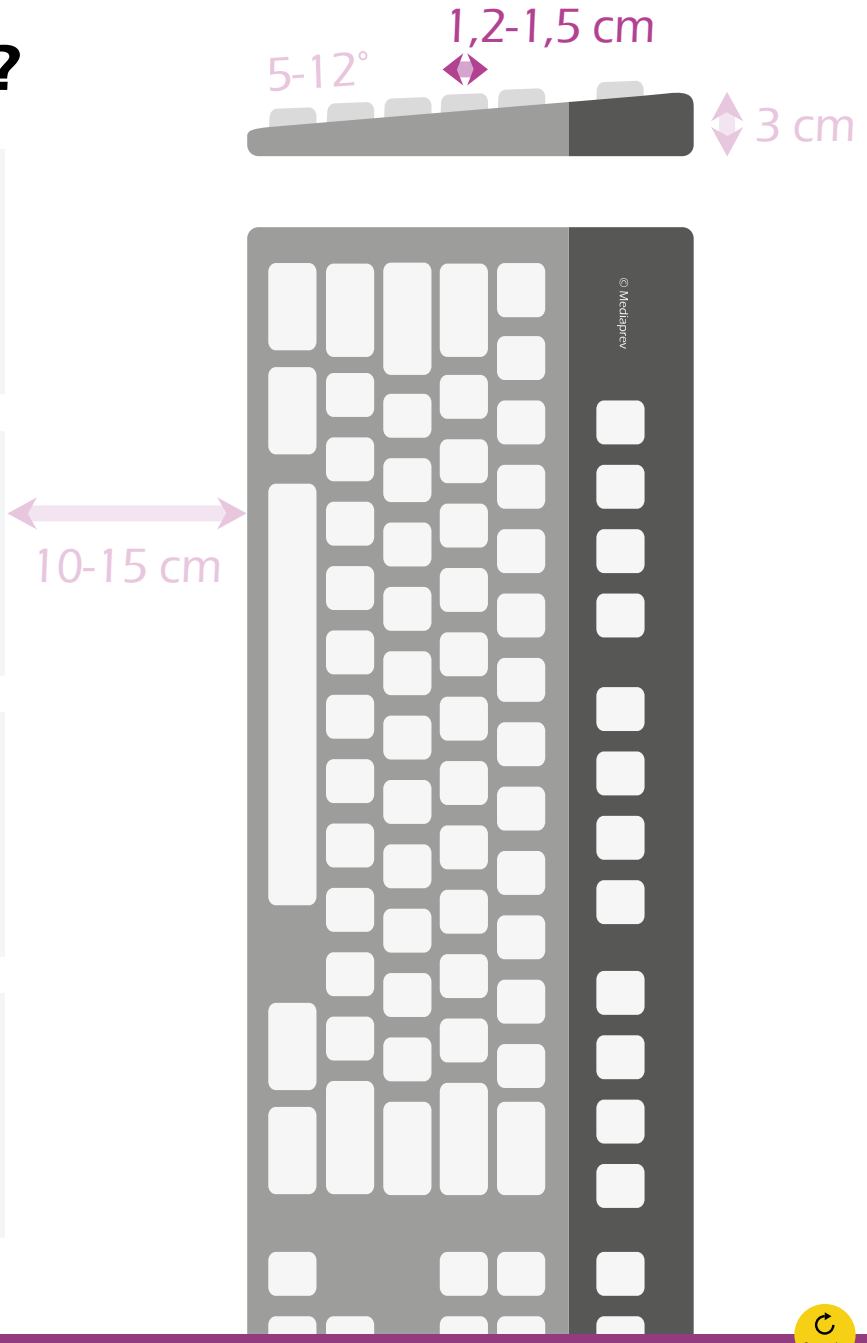
Épaisseur	3 cm
Éloignement du bord de la table	10 à 15 cm
Inclinaison	5-12°



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

COMMENT POSITIONNER LE CLAVIER ?

Épaisseur	3 cm
Éloignement du bord de la table	10 à 15 cm
Inclinaison	5-12°
Largeur des touches carrées	1,2 à 1,5 cm



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

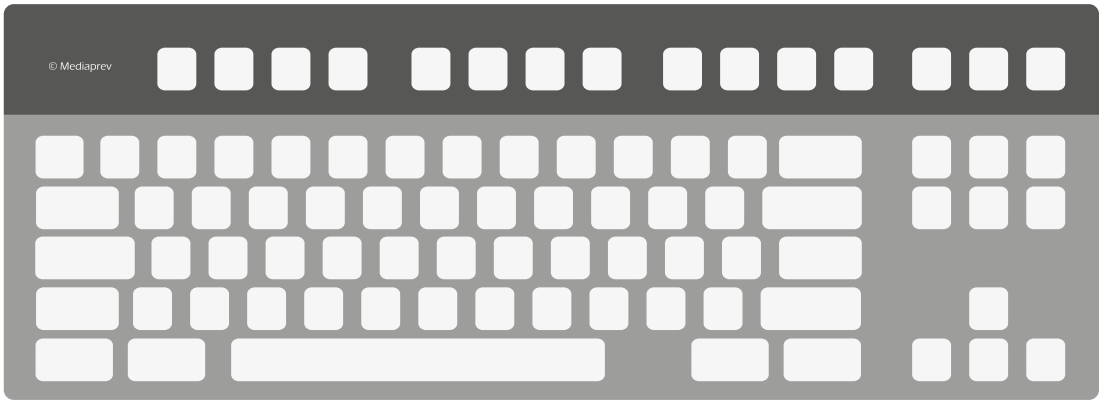
COMMENT POSITIONNER LE CLAVIER ?

La **technique de frappe** peut améliorer la posture.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

COMMENT POSITIONNER LE CLAVIER ?

Si possible, privilégier les claviers **sans bloc numérique** (claviers moins larges) afin de pouvoir installer de manière convenable la souris à gauche ou à droite du clavier.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

RÉGLER SON ÉCRAN

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

RÉGLER SON ÉCRAN

Privilégier un affichage sur **fond clair**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

RÉGLER SON ÉCRAN

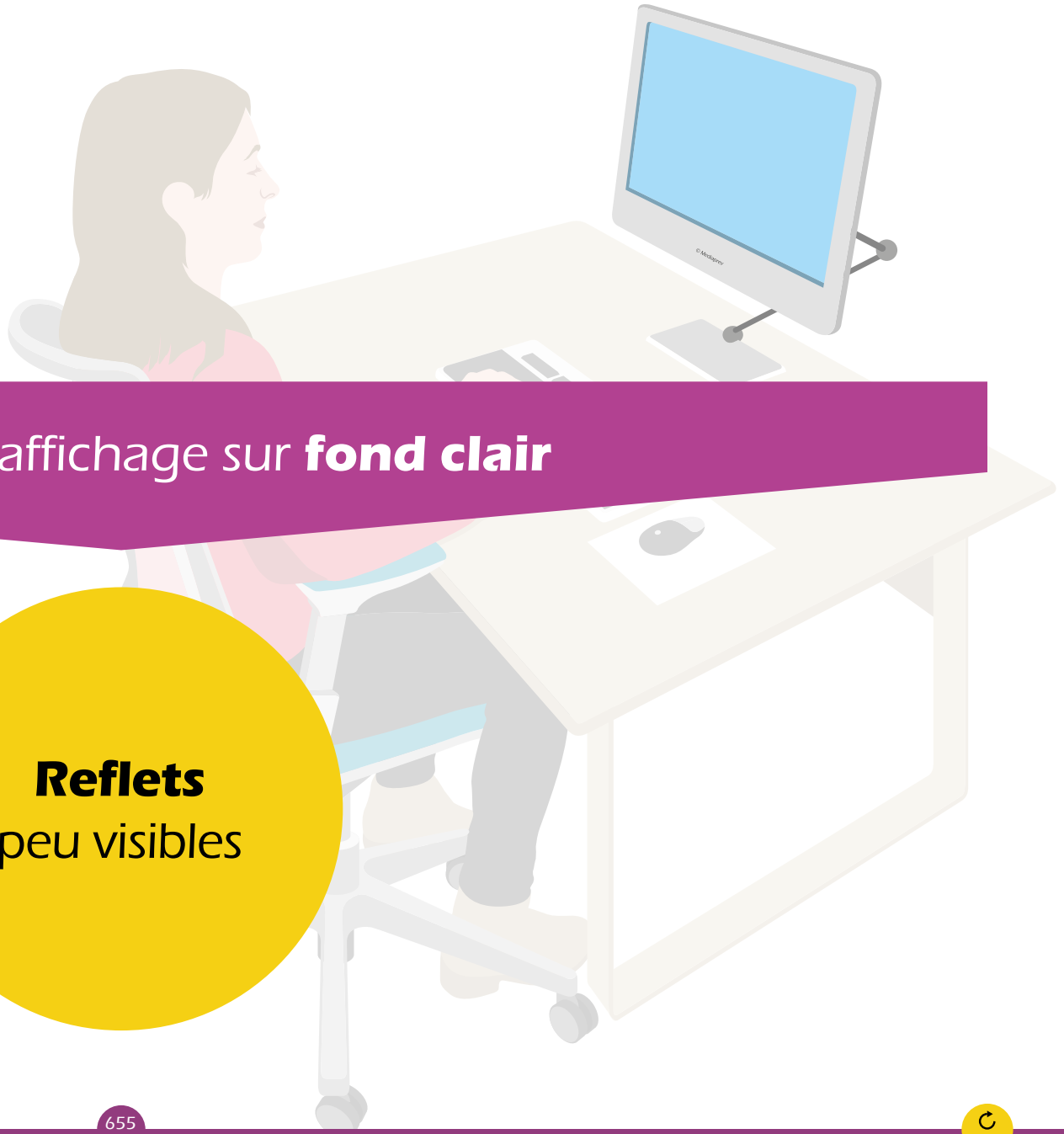
Privilégier un affichage sur **fond clair**

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

RÉGLER SON ÉCRAN



Privilégier un affichage sur **fond clair**

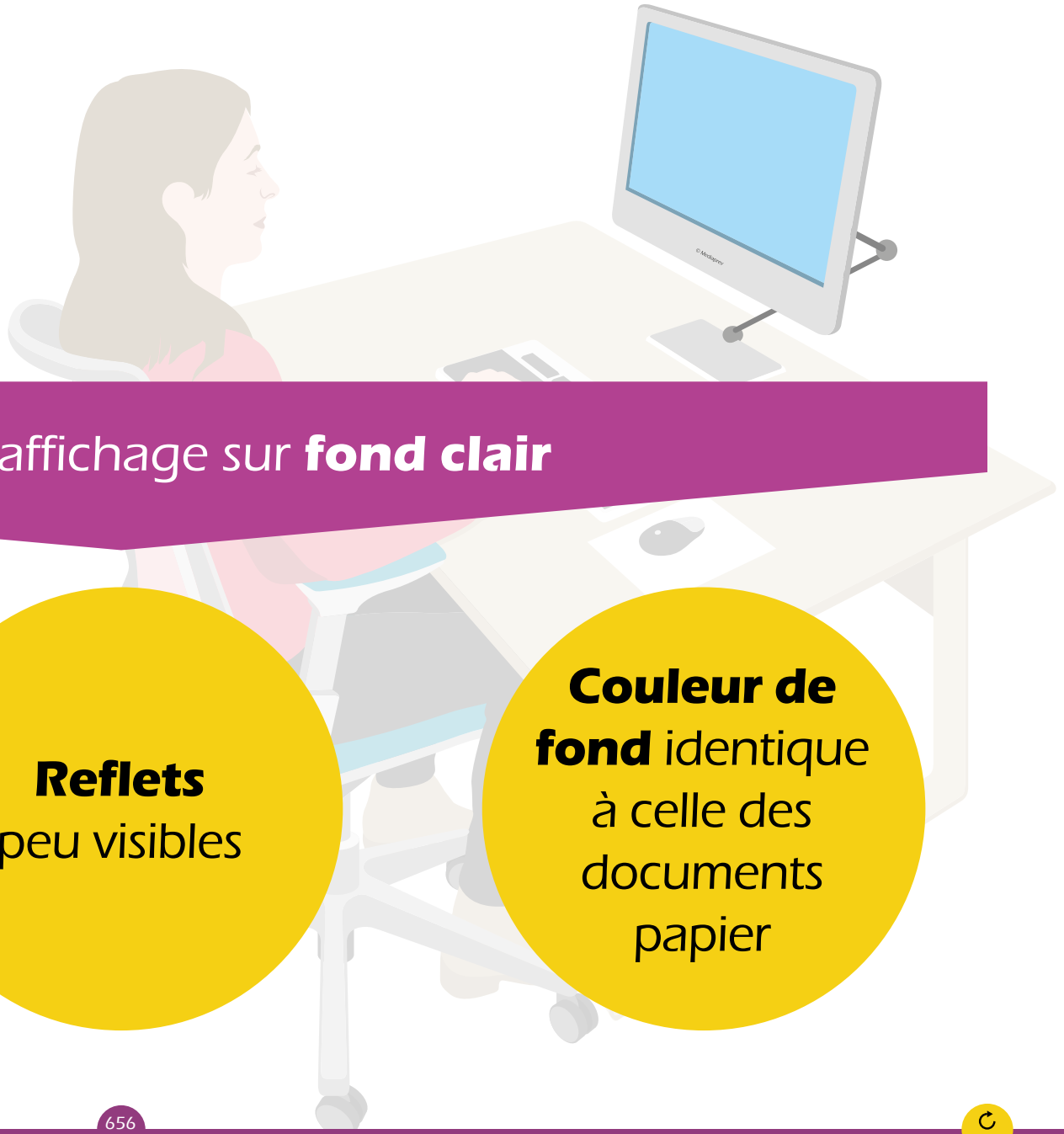
Moins fatiguant pour la vue qu'un affichage sur fond sombre

Reflets peu visibles

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

RÉGLER SON ÉCRAN



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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

RÉGLER SON ÉCRAN

Le réglage de l'intensité et du contraste de l'écran doit se faire en fonction de la **lumière ambiante**.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

RÉGLER SON ÉCRAN

Écran à fond **sombre**

200-300 Lux

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

RÉGLER SON ÉCRAN

Écran à fond **sombre**	200-300 Lux
Écran à fond **clair**	300-500 Lux

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

REPOSE-PIEDS

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

REPOSE-PIEDS

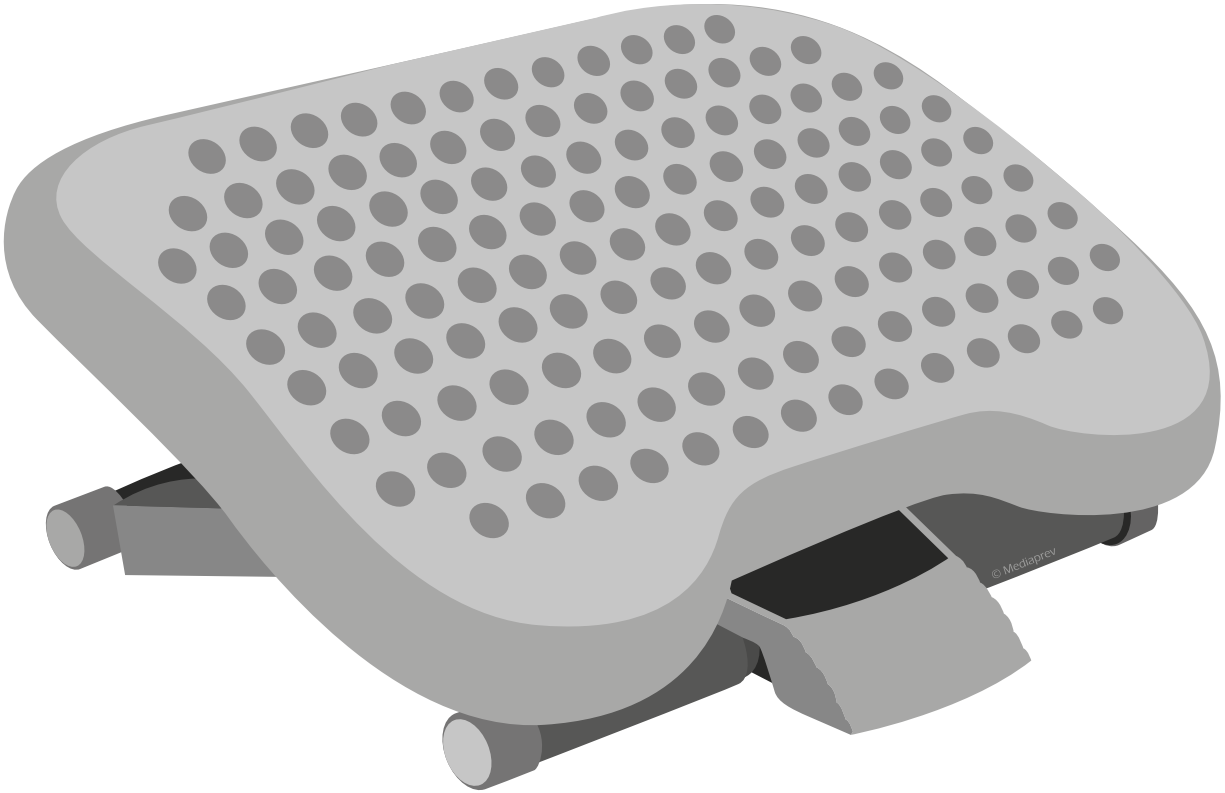
Assis à son poste de travail, les pieds doivent être **posés au sol**.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

REPOSE-PIEDS

Le **marche pied** peut éventuellement servir d'alternative.



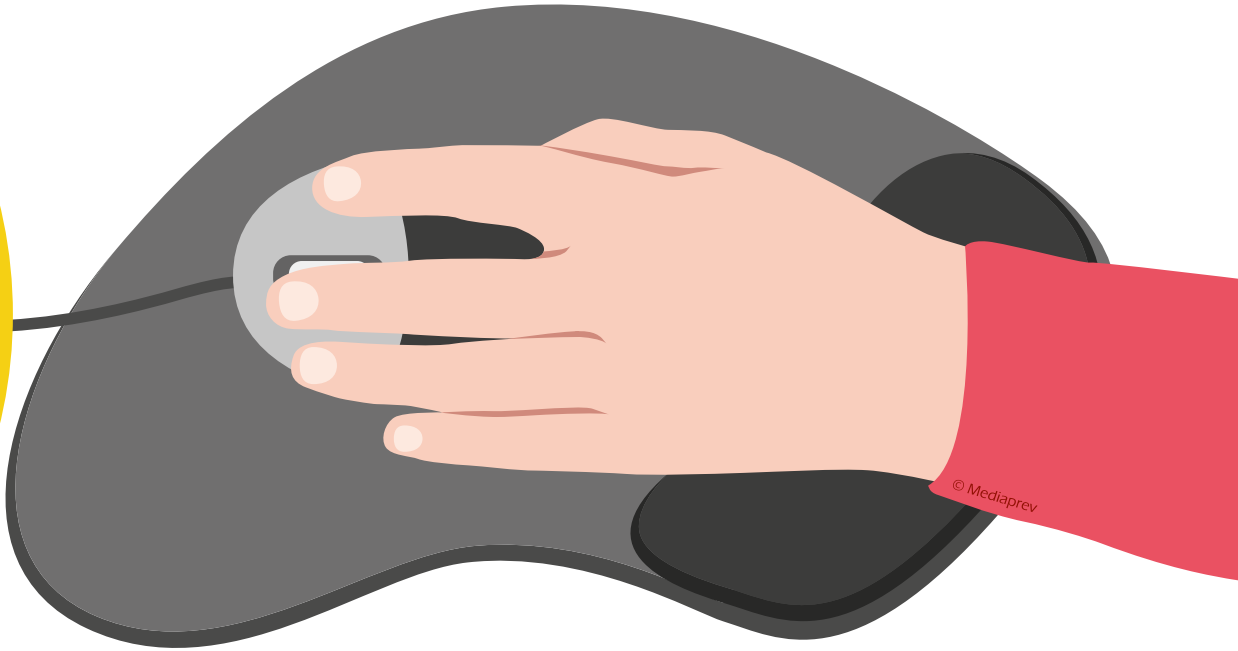
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

REPOSE-POIGNET

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

REPOSE-POIGNET

Réduit les tensions musculaires du cou, des épaules et des bras, notamment pendant les longues périodes de saisie de texte.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

REPOSE-POIGNET

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

REPOSE-POIGNET

Ne pas exercer de **trop fortes pressions** sur le repose-poignet.

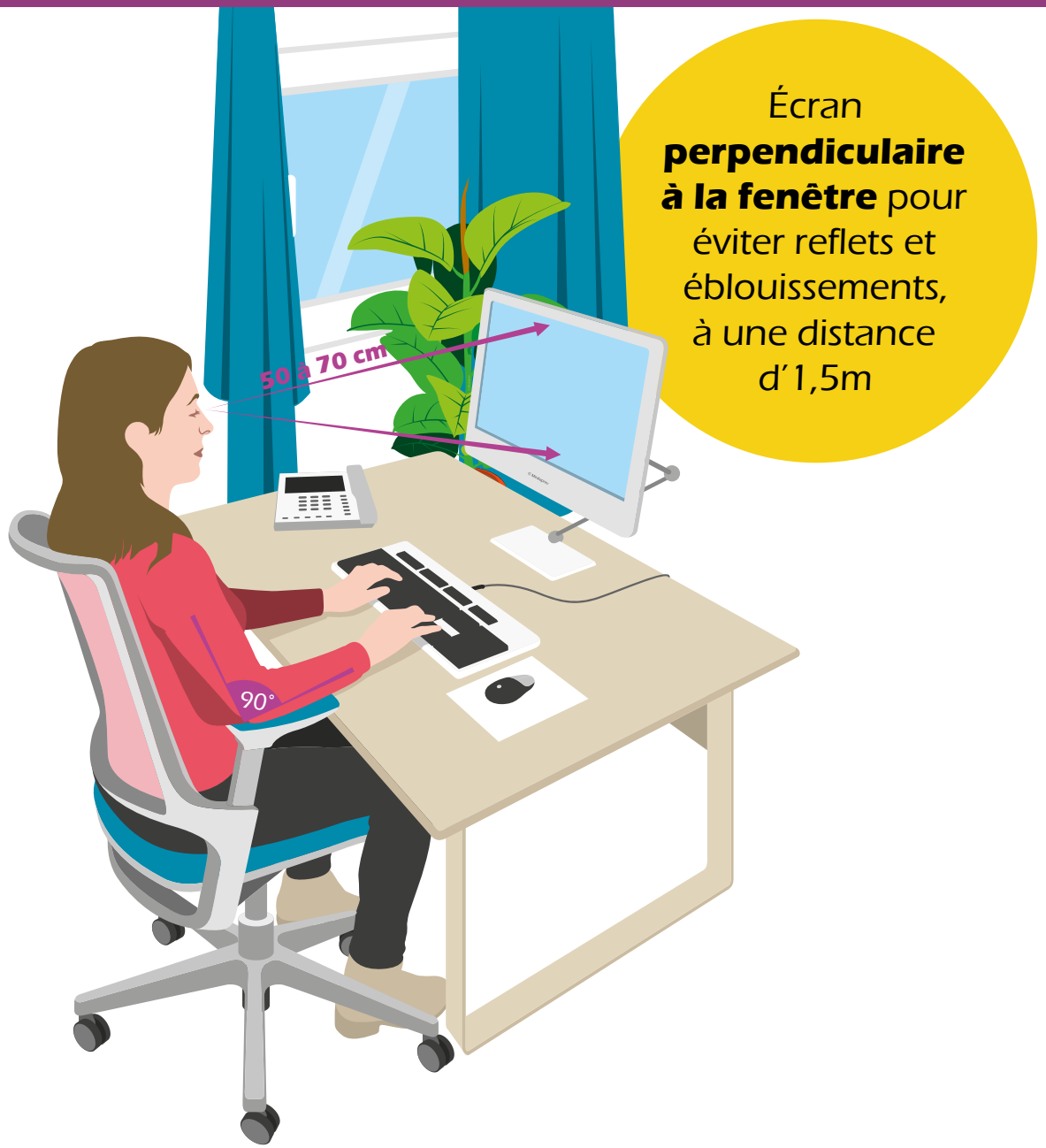
Cela **évite** l'apparition de lésions au niveau du poignet (syndrome du canal carpien...).

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

EN RÉSUMÉ

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

EN RÉSUMÉ



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

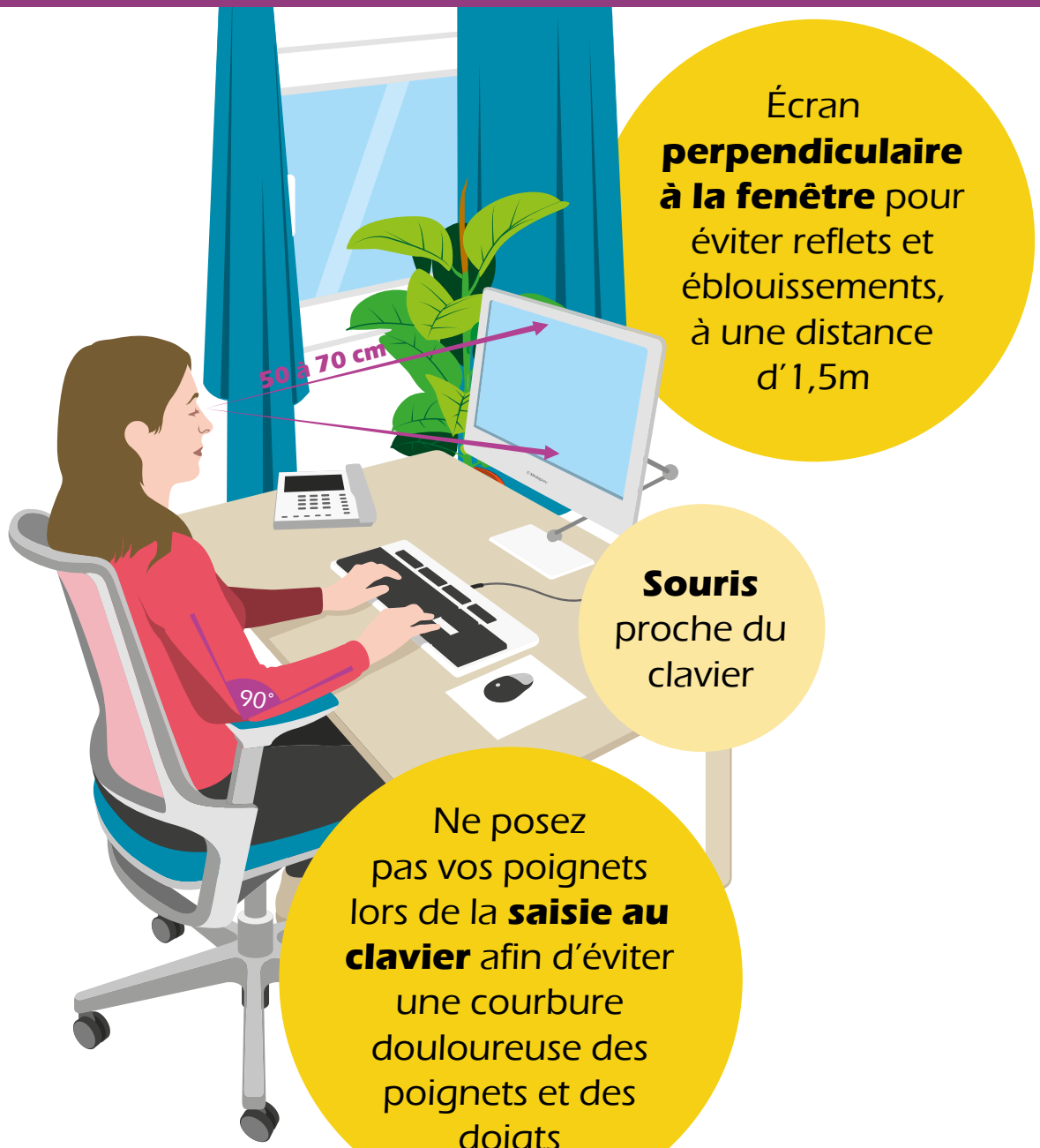
EN RÉSUMÉ

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

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

EN RÉSUMÉ



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

EN RÉSUMÉ

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

Dos correctement plaqué au dossier

Souris proche du clavier

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

EN RÉSUMÉ

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

Dos correctement plaqué au dossier

Souris proche 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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

EN RÉSUMÉ

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

EN RÉSUMÉ

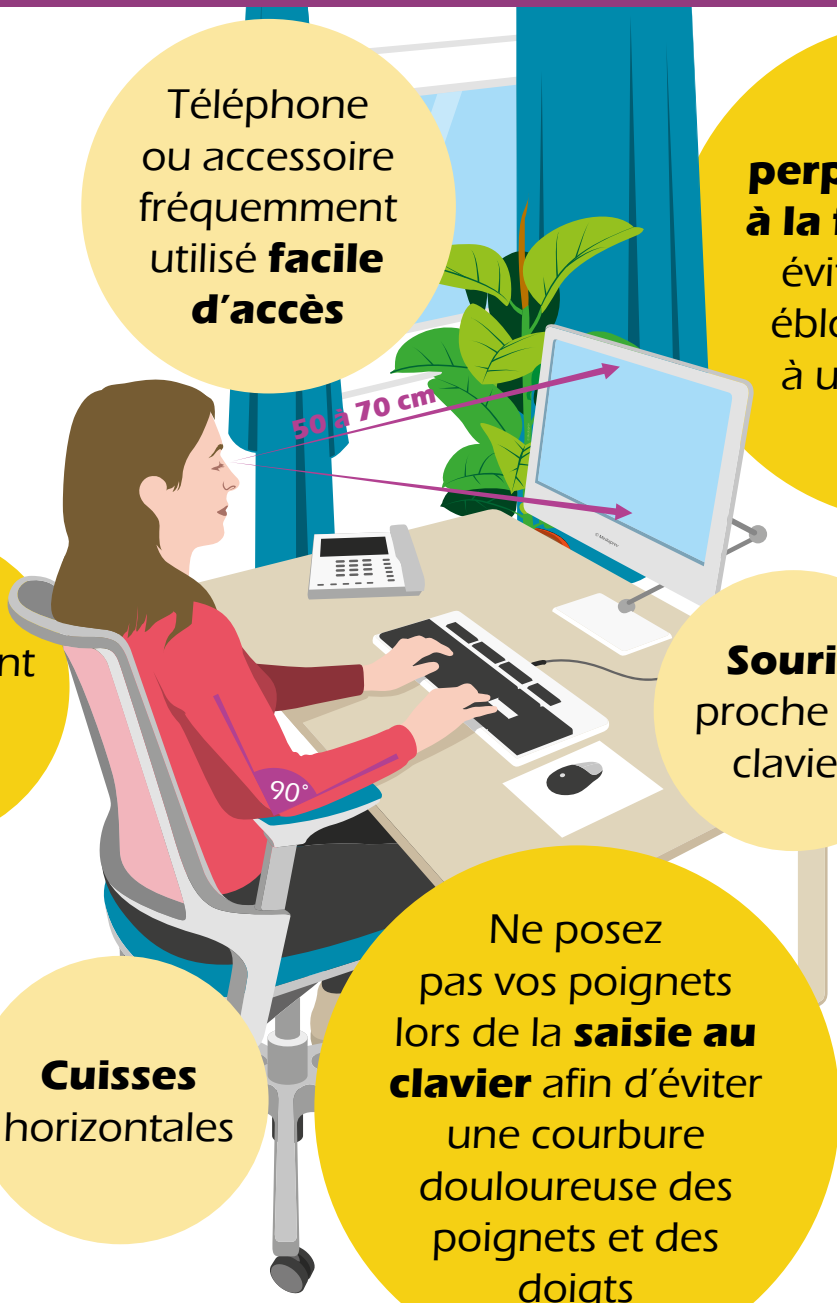
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

EN RÉSUMÉ

Privilégiez les **lampes de bureau** plutôt que les lumières au plafond

Téléphone ou accessoire fréquemment utilisé **facile d'accès**

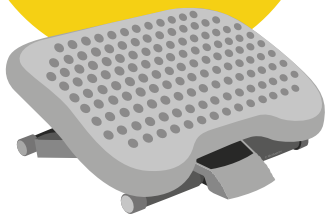
Écran **perpendiculaire à la fenêtre** pour éviter reflets et éblouissements, à une distance d'1,5m



Dos correctement plaqué au dossier

Souris proche du clavier

Pieds au sol ou sur un repose-pied



Cuisses horizontales

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

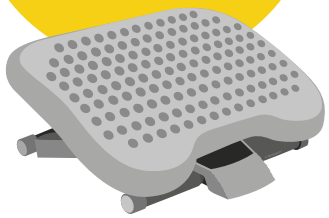
Sommaire

EN RÉSUMÉ

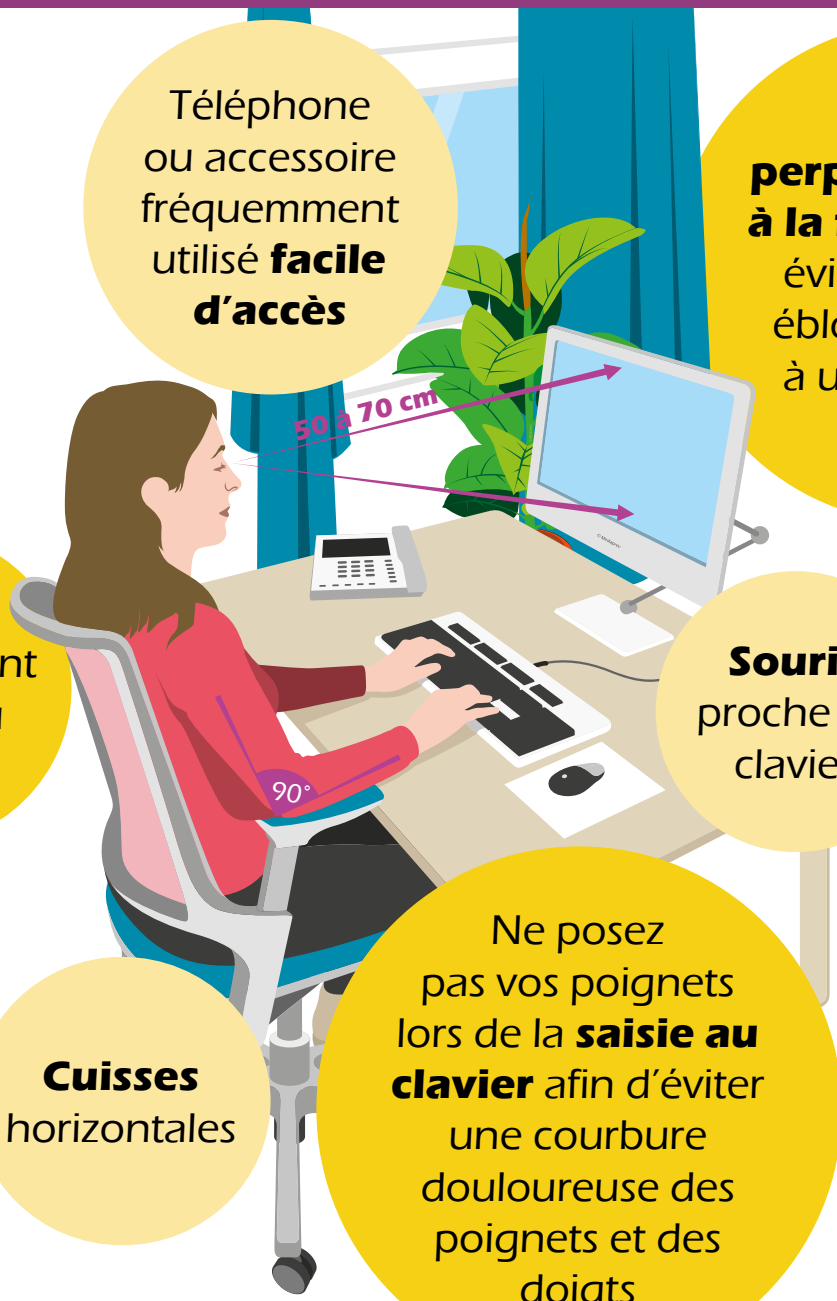
Privilégiez les **lampes de bureau** plutôt que les lumières au plafond

Réglez la luminosité et le contraste de **l'écran** selon la lumière ambiante

Pieds au sol ou sur un repose-pied



Téléphone ou accessoire fréquemment utilisé **facile d'accès**



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

Dos correctement plaqué au dossier

Souris proche 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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

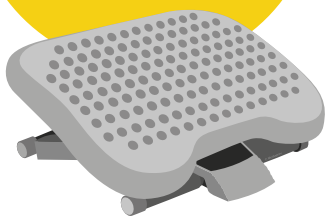
Sommaire

EN RÉSUMÉ

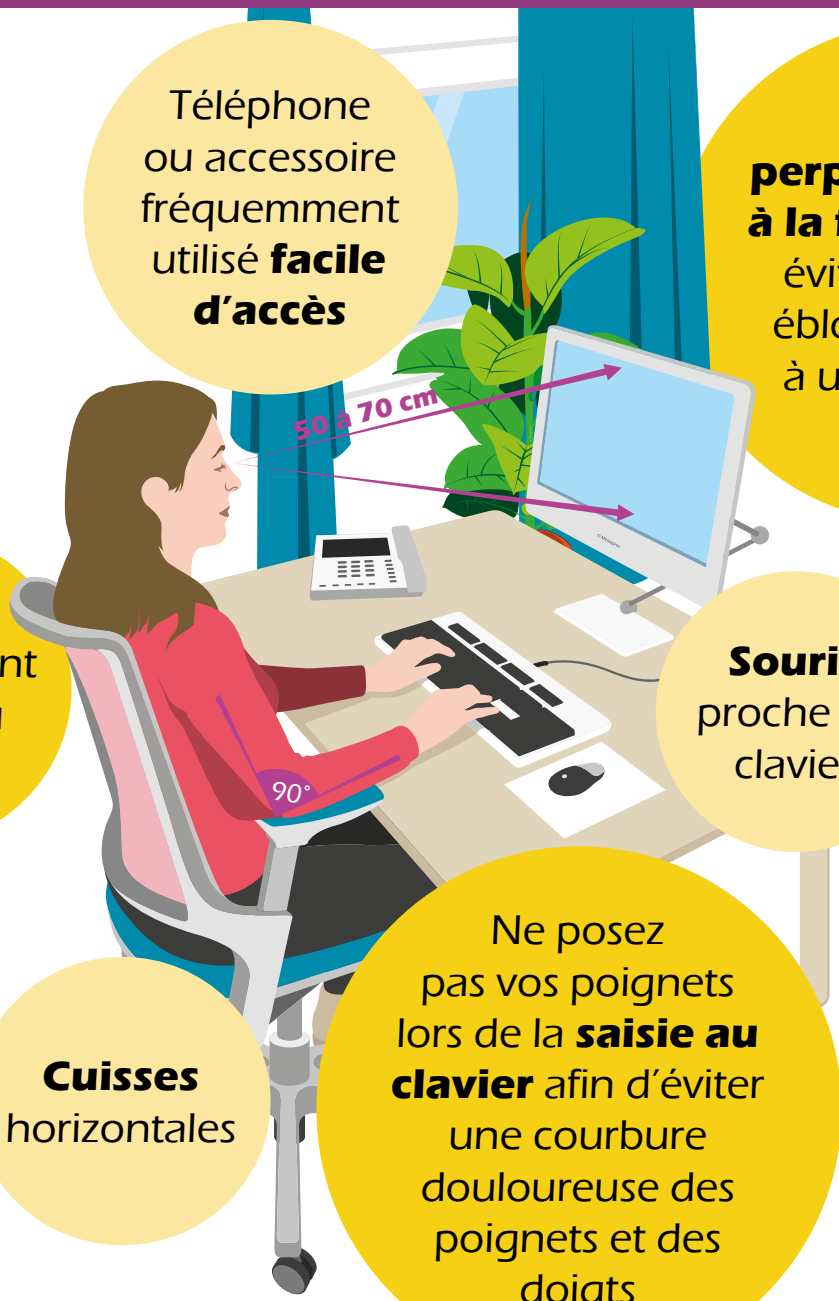
Privilégiez les **lampes de bureau** plutôt que les lumières au plafond

Réglez la luminosité et le contraste de **l'écran** selon la lumière ambiante

Pieds au sol ou sur un repose-pied



Téléphone ou accessoire fréquemment utilisé **facile d'accès**



Dos correctement plaqué au dossier

Cuisses horizontales

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

Souris proche du clavier

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

Réglez correctement votre **chauffage** (20 à 24°C)

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

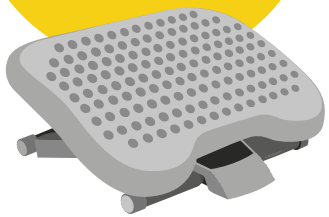
Sommaire

EN RÉSUMÉ

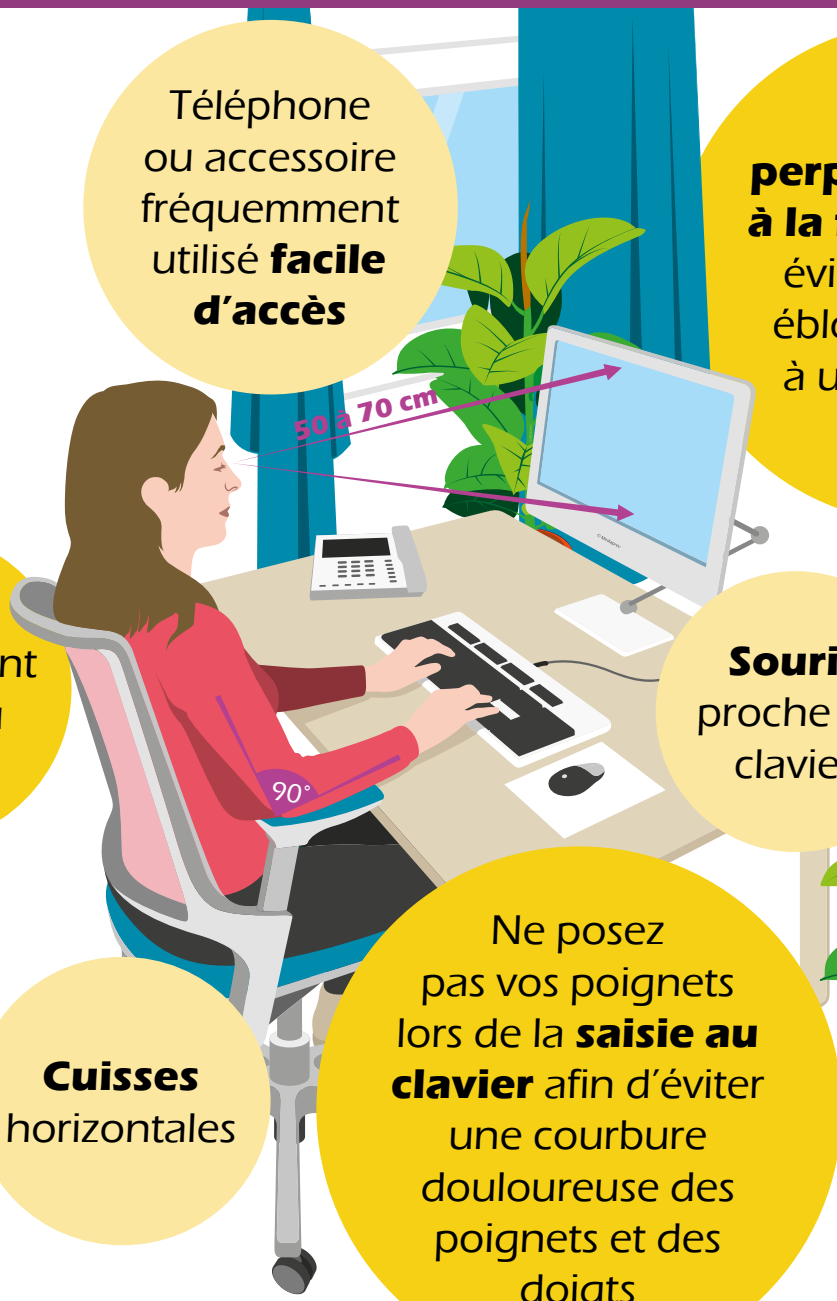
Privilégiez les **lampes de bureau** plutôt que les lumières au plafond

Réglez la luminosité et le contraste de **l'écran** selon la lumière ambiante

Pieds au sol ou sur un repose-pied



Téléphone ou accessoire fréquemment utilisé **facile d'accès**



Dos correctement plaqué au dossier

Cuisses horizontales

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

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

Souris proche du clavier

Réglez correctement votre **chauffage** (20 à 24°C)

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Mathieu CASTEL

Conception, réalisation Mediaprev

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

L'éditeur ainsi que tous les auteurs ne peuvent être tenus responsables de l'utilisation ou de l'application par les lecteurs des indications mentionnées dans cet ouvrage.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire