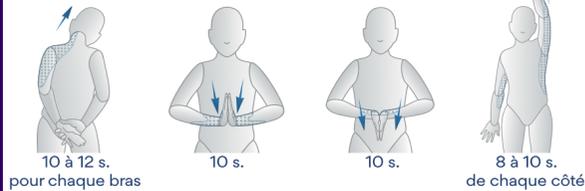
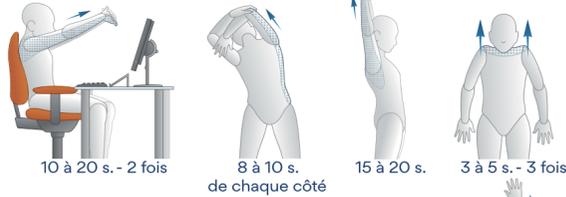


## LES ÉTIREMENTS

Faites les étirements illustrés 1 fois par jour au minimum s. = seconde



Source : Worksafe, Travail sécuritaire NB, janv. 2010

## L'HYDRATATION

L'eau est l'un des carburants majeurs de l'organisme.

Elle joue un rôle crucial dans le bon fonctionnement de notre cerveau qui est composé de près de 80% d'eau afin d'optimiser notre activité cérébrale.

De plus, elle favorise et maintient l'efficacité musculaire qui permet de lutter contre les tensions musculaires pouvant entraîner des courbatures.

**BOIRE DE L'EAU C'EST BIEN, AU BON MOMENT C'EST MIEUX !**

1 verre d'eau au **coucher** pour rester hydraté durant la nuit

1 verre d'eau au **réveil** pour nettoyer l'organisme

1 verre d'eau **avant le dîner** pour aider la digestion

2 verres d'eau dans la **matinée** pour rester hydraté

2 verres d'eau dans l'**après-midi** pour rester hydraté

1 verre d'eau **avant le déjeuner** pour aider la digestion

8 verres d'eau répartis sur 24h

Service Communication ASTIA - août 2019

## CHIFFRES CLÉS SUR LES TMS\* \*(TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES)

**87% des maladies professionnelles  
1ère cause de maladie professionnelle  
en France**

**Coût pour l'entreprise :  
22 000 € par TMS reconnu**

**10 millions de journées de travail perdues**

Source : Ministère du Travail 2017



**L'équipe pluridisciplinaire de**

**Cévèna est à votre disposition**

**pour vous accompagner**

**dans vos démarches de prévention.**

### CONTACTS :

**35 rue Marcel Pagnol 30100 ALES  
- Tél : 04 66 30 25 79**

**Immeuble le Val Lib - 9 rue Wunsiedel 48000 MENDE  
- Tél 04 66 49 11 44**

**cévèna**  
AU SERVICE DE LA SANTÉ AU TRAVAIL

# LE TRAVAIL SUR ECRAN

PRÉVENTION  
SANTÉ AU TRAVAIL  
Troubles Musculo  
Squelettiques



**ÊTES-VOUS SÛR  
D'ÊTRE BIEN INSTALLÉ ?**

## LE SIÈGE



- 1 Dos contre le dossier.
- 2 Coudes fléchis à un angle de 90°, avant-bras en position horizontale, épaules détendues.
- 3 Cuisses en position horizontale à un angle de 90 à 110° par rapport aux hanches.
- 4 Pieds posés à plat sur le sol / repose-pieds.

## L'ÉCRAN DE VISUALISATION



- 1 Écran perpendiculaire à la fenêtre et face à soi.
- 2 Face à l'écran, distance de 60cm (une longueur de bras environ).
- 3 Haut de l'écran à hauteur des yeux (plus bas pour les porteurs de verres progressifs).

## LE TRAVAIL SUR 2 ÉCRANS

✗ À ne pas faire



✓ Ce qu'il faut faire



## LE CLAVIER

Posé devant soi, à environ 10-15 cm du bord du bureau pour permettre un appui des poignets et avant-bras.



Le plus à plat possible : abaisser les 2 pattes afin de limiter la sollicitation des poignets (canal carpien).



## LA SOURIS



1 Câble d'alimentation suffisamment long pour permettre une bonne mobilité.

2 Souris adaptée à la taille de la main, positionnée à côté du clavier, au même niveau (régler le pointeur de sensibilité).

## L'ESPACE DE TRAVAIL

Les objets, outils et documents que vous utilisez le plus souvent doivent être placés à proximité.



Disposez-les en demi-cercle devant vous, par exemple :

- clavier et souris dans l'AIRE HABITUELLE
- documents consultés et téléphone dans l'AIRE OCCASIONNELLE
- classeurs et documents à consulter plus tard dans l'AIRE DE RANGEMENT

## LES DOCUMENTS

Les documents papier sont positionnés devant vous. Ils peuvent être posés sur un support entre le clavier et la base de l'écran.

