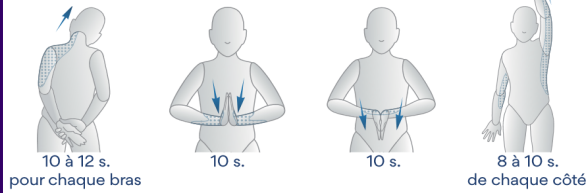
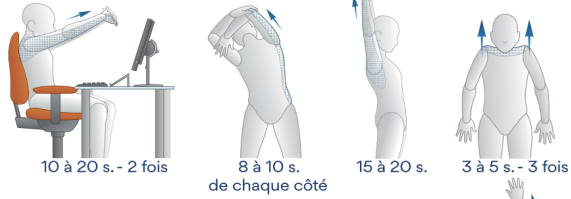


## LES ÉTIREMENTS

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



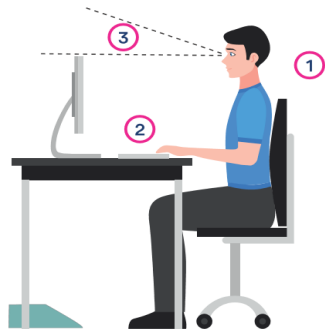
**ÊTES-VOUS SÛR  
D'ÊTRE BIEN INSTALLÉ ?**

## LE SIÈGE



- 1 **Dos** contre le **dossier**.
- 2 **Coudes fléchis** à un angle de **90°**, **avants-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



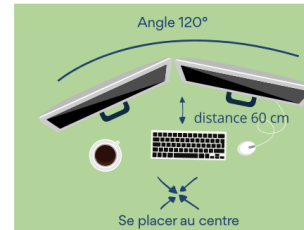
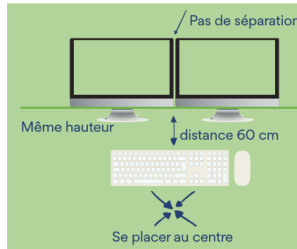
- 1 **Écran perpendiculaire** à la fenêtre et face à soi.
- 2 Face à l'écran, distance de **60cm** (une longueur de bras environ).
- 3 Haut de l'écran à **hauteur des yeux** (plus bas pour les porteurs de verres progressifs).

## LE TRAVAIL SUR 2 ÉCRANS

✗ **À ne pas faire**



✓ **Ce qu'il faut faire**



## 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**

## 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).

## 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.

