

POUR ALLER PLUS LOIN...

FAITES DES EXERCICES MUSCULAIRES

- ✓ **Des yeux**
Regardez au loin, à droite, à gauche, en haut et en bas, sans bouger la tête.
- ✓ **Du cou**
Inclinez la tête en douceur à droite puis à gauche, faites des rotations.
- ✓ **Des épaules**
Faites des rotations dans les deux sens.
- ✓ **Des membres supérieurs**
Faites des rotations des poignets, étirez-les comme ci-dessous.
- ✓ **Du dos**
Étirez-vous, basculez votre bassin.



«Maintenir cette position
30 secondes
à 1 minute par bras»

CES EXERCICES NE SONT PAS EXHAUSTIFS

Les étirements visent à relâcher les muscles, maintenir l'extensibilité musculaire. Ils diminuent les dérangements articulaires, favorisent la récupération musculaire, procurent un effet antidouleur.

Les étirements de récupération doivent être progressifs, lents, non douloureux, symétriques. Ils doivent être maintenus, au minimum, pendant trente secondes



«Pensez à bien
vous hydrater !»

SUIVI INDIVIDUEL DU SALARIÉ

Même si le travail sur écran n'entraîne pas de pathologie spécifique, il peut être à l'origine d'une fatigue visuelle, de maux de tête, de troubles musculo-squelettiques ou de stress.

La visite médicale et l'entretien infirmier sont des moments privilégiés pour signaler vos problèmes de santé.

Votre médecin du travail, assisté de l'équipe pluridisciplinaire, vous conseille dans les domaines de l'hygiène, de la sécurité et des conditions de travail.

Des actions menées par une équipe pluridisciplinaire sous l'autorité du médecin du travail



Et rappelez-vous ! Une visite médicale auprès du médecin du travail peut être demandée à tout moment.

Siège social et administratif
12 quai de la Tournette
CS 90417 ANNECY
74 013 ANNECY CEDEX
Tél : 04 50 45 13 56
Fax : 04 50 45 74 40
www.ast74.fr | santetravail@ast74.fr



Edition 2017 - Réalisation AST74, groupe ergo - Photos : AST74 - Imprimé en 5 000 exemplaires



LE TRAVAIL SUR ÉCRAN



LE SIÈGE

- ▶ Réglez :
 - ✓ La hauteur de l'assise : coudes à 90°, avant-bras posés sur le plan de travail,
 - ✓ la hauteur et l'inclinaison du dossier,
 - ✓ la profondeur de l'assise.
- ▶ Utilisez un **repose-pieds** si vos pieds ne reposent pas à plat au sol.
- ▶ Utilisez la **rotation du siège**.
- ▶ Asseyez-vous au **fond du siège**.



«Levez-vous régulièrement !
Une fois par heure
au minimum.»

SOIGNEZ VOTRE INSTALLATION !



Ces conseils sont très généraux, il convient de les adapter à chaque situation de travail.

ORDINATEUR PORTABLE

Lorsque vous êtes au bureau :



- ✓ Placez l'ordinateur portable sur un rehausseur.
- ✓ Connectez un clavier traditionnel et une souris à l'ordinateur portable.
- ✓ Ou bien connectez l'ordinateur portable à un écran standard.

L'ÉCRAN

- ▶ Respectez une **distance œil-écran** entre 60 à 80 cm au minimum.
- ▶ Placez l'écran **face à soi**.
- ▶ Réglez la **hauteur de l'écran** de sorte que le **haut de l'écran soit légèrement au-dessous du niveau des yeux**.

«Déterminez votre regard de l'écran et regardez au loin régulièrement.»



PRÉVENTION DE LA FATIGUE VISUELLE

- ▶ Disposez votre écran **perpendiculaire à la fenêtre**.
- ▶ Éloignez l'écran de la fenêtre.
- ▶ Préférez un **éclairage général adapté** à une lampe d'appoint.
- ▶ Disposez l'écran en fonction des **sources lumineuses**.
- ▶ Réglez la **luminosité de l'écran** (brillance, contraste) en fonction de la **luminosité extérieure**.



L'équipe de santé au travail est à votre disposition pour vous aider dans cette adaptation.