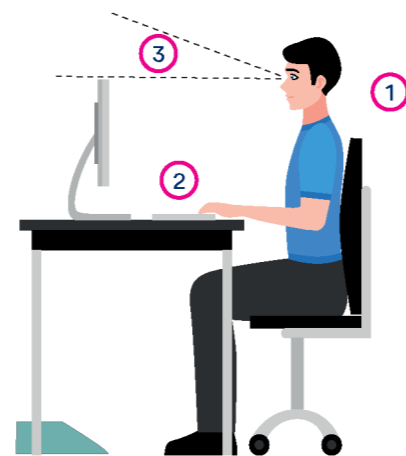


## LE SIÈGE



- 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



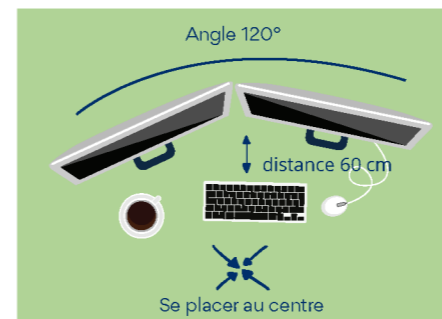
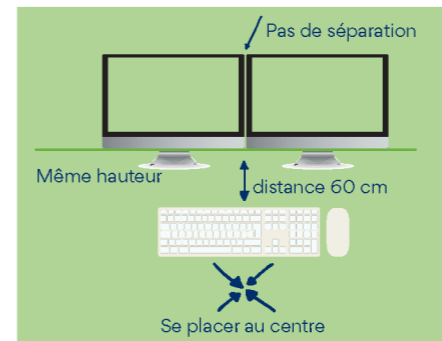
- 1 Écran perpendiculaire à la fenêtre et face à soi.
- 2 Face à l'écran, distance de 60cm (une longueur de bras environ).
- 3 Haut de l'écran à hauteur des yeux (plus bas pour les porteurs de verres progressifs).

## 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).

## CHIFFRES CLÉS SUR LES TMS

87%  
DES MALADIES  
PROFESSIONNELLES

1<sup>ère</sup> 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'ESPACE DE TRAVAIL

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

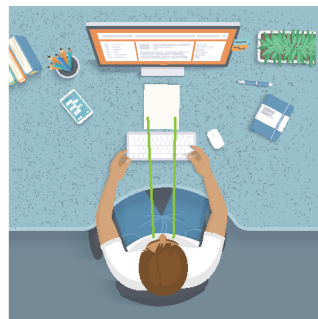


Disposez-les en **demi-cercle** devant vous, par exemple :

- **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**

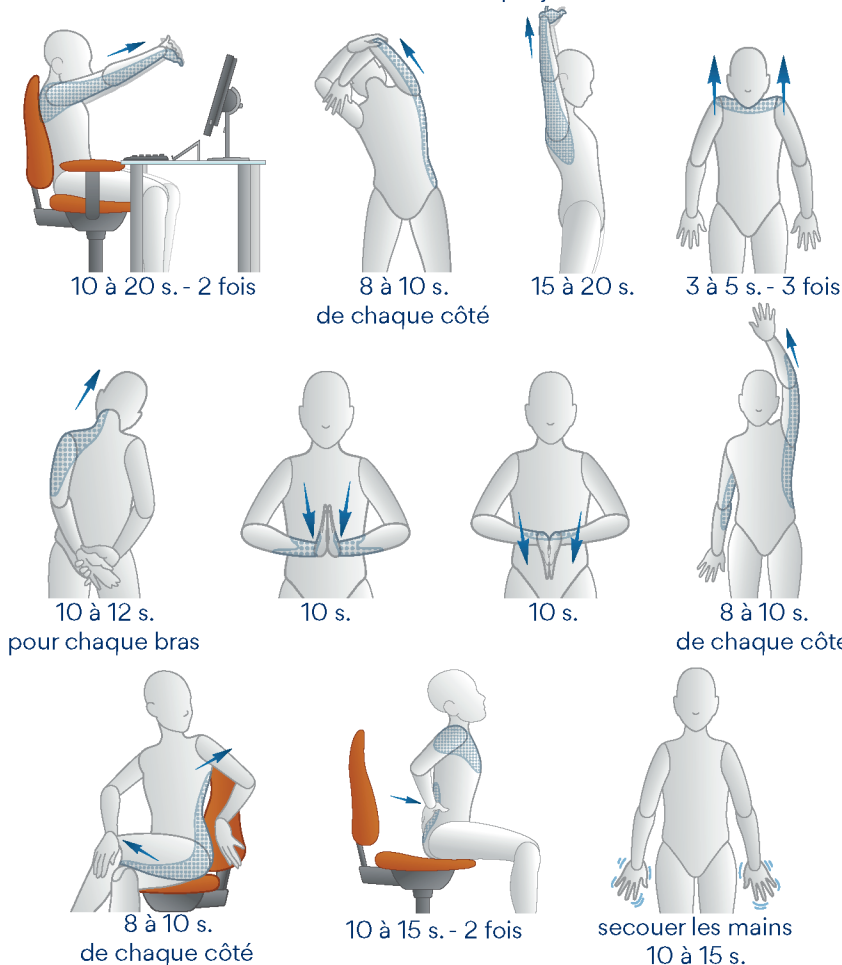
## LES DOCUMENTS

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



## 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 **avant le dîner** pour aider la digestion

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

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

2 verres d'eau dans la **matinée** 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