

PRÉVENTION COMMENT AGIR ?

MESURES DE PRÉVENTION

Des solutions existent
pour réduire les risques
de survenue des TMS

- * Favoriser la rupture des postures sédentaires
- * Limiter la durée quotidienne passée en postures sédentaires

Idéalement toutes les 30 min.
et moins de 5h/jour

- * Agir sur l'organisation du travail

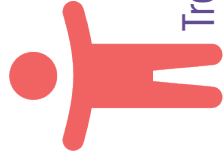
- Diversifier les tâches en alternant postures sédentaires / déplacements
- Alternier travail sur écran / appels téléphoniques debout ou en marchant
- Se déplacer vers un collègue pour échanger directement avec lui



Pathologies
cardio vasculaires



Stress et
difficultés
de concentration



Troubles
métaboliques

EFFETS SUR LA SANTÉ



Cancers



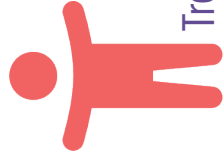
TMS *
Troubles Musculo
Squelettiques



Pathologies
cardio vasculaires



Stress et
difficultés
de concentration



Troubles
métaboliques

EFFETS SUR LA SANTÉ



Cancers



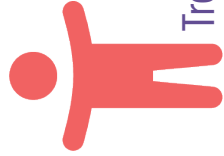
TMS *
Troubles Musculo
Squelettiques



Pathologies
cardio vasculaires



Stress et
difficultés
de concentration



Troubles
métaboliques

EFFETS SUR LA SANTÉ



Cancers



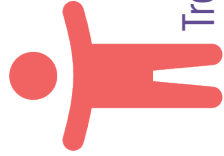
TMS *
Troubles Musculo
Squelettiques



Pathologies
cardio vasculaires



Stress et
difficultés
de concentration



Troubles
métaboliques

EFFETS SUR LA SANTÉ



Cancers



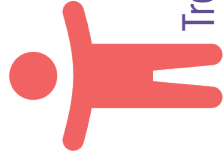
TMS *
Troubles Musculo
Squelettiques



Pathologies
cardio vasculaires



Stress et
difficultés
de concentration



Troubles
métaboliques

EFFETS SUR LA SANTÉ



Cancers



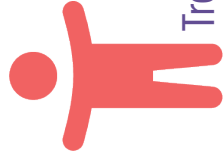
TMS *
Troubles Musculo
Squelettiques



Pathologies
cardio vasculaires



Stress et
difficultés
de concentration



Troubles
métaboliques

EFFETS SUR LA SANTÉ



Cancers



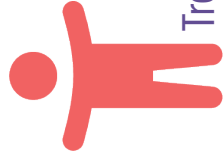
TMS *
Troubles Musculo
Squelettiques



Pathologies
cardio vasculaires



Stress et
difficultés
de concentration



Troubles
métaboliques

EFFETS SUR LA SANTÉ



Cancers



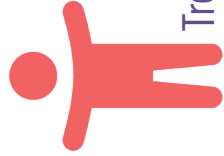
TMS *
Troubles Musculo
Squelettiques



Pathologies
cardio vasculaires



Stress et
difficultés
de concentration



Troubles
métaboliques

EFFETS SUR LA SANTÉ



Cancers



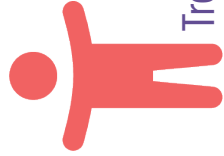
TMS *
Troubles Musculo
Squelettiques



Pathologies
cardio vasculaires



Stress et
difficultés
de concentration



Troubles
métaboliques

EFFETS SUR LA SANTÉ



Cancers



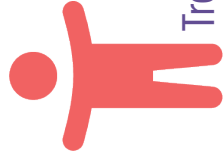
TMS *
Troubles Musculo
Squelettiques



Pathologies
cardio vasculaires



Stress et
difficultés
de concentration



Troubles
métaboliques

EFFETS SUR LA SANTÉ



Cancers



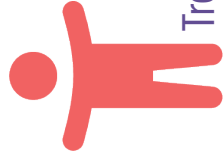
TMS *
Troubles Musculo
Squelettiques



Pathologies
cardio vasculaires



Stress et
difficultés
de concentration



Troubles
métaboliques

EFFETS SUR LA SANTÉ



Cancers



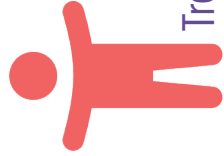
TMS *
Troubles Musculo
Squelettiques



Pathologies
cardio vasculaires



Stress et
difficultés
de concentration



Troubles
métaboliques

EFFETS SUR LA SANTÉ



Cancers



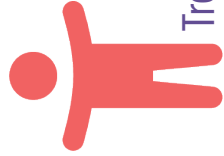
TMS *
Troubles Musculo
Squelettiques



Pathologies
cardio vasculaires



Stress et
difficultés
de concentration



Troubles
métaboliques

EFFETS SUR LA SANTÉ



Cancers



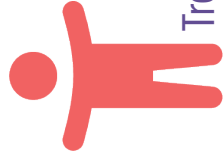
TMS *
Troubles Musculo
Squelettiques



Pathologies
cardio vasculaires



Stress et
difficultés
de concentration



Troubles
métaboliques

EFFETS SUR LA SANTÉ



Cancers



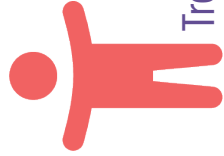
TMS *
Troubles Musculo
Squelettiques



Pathologies
cardio vasculaires



Stress et
difficultés
de concentration



Troubles
métaboliques

EFFETS SUR LA SANTÉ



Cancers



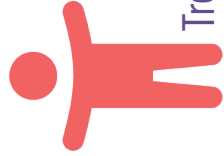
TMS *
Troubles Musculo
Squelettiques



Pathologies
cardio vasculaires



Stress et
difficultés
de concentration



Troubles
métaboliques

EFFETS SUR LA SANTÉ



Cancers



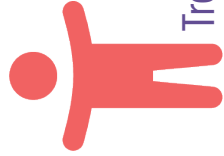
TMS *
Troubles Musculo
Squelettiques



Pathologies
cardio vasculaires



Stress et
difficultés
de concentration



Troubles
métaboliques

EFFETS SUR LA SANTÉ



Cancers



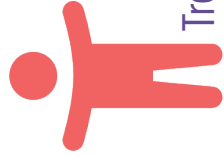
TMS *
Troubles Musculo
Squelettiques



Pathologies
cardio vasculaires



Stress et
difficultés
de concentration



Troubles
métaboliques

EFFETS SUR LA SANTÉ



Cancers



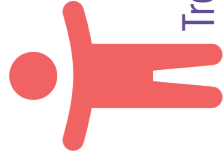
TMS *
Troubles Musculo
Squelettiques



Pathologies
cardio vasculaires



Stress et
difficultés
de concentration



Troubles
métaboliques

EFFETS SUR LA SANTÉ



Cancers



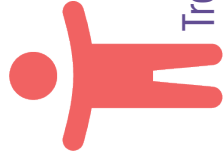
TMS *
Troubles Musculo
Squelettiques



Pathologies
cardio vasculaires



Stress et
difficultés
de concentration



Troubles
métaboliques

EFFETS SUR LA SANTÉ



Cancers



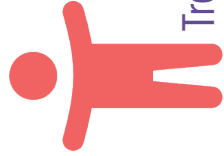
TMS *
Troubles Musculo
Squelettiques



Pathologies
cardio vasculaires



Stress et
difficultés
de concentration



Troubles
métaboliques

EFFETS SUR LA SANTÉ



Cancers



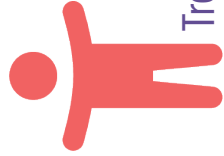
TMS *
Troubles Musculo
Squelettiques



Pathologies
cardio vasculaires



Stress et
difficultés
de concentration



Troubles
métaboliques

EFFETS SUR LA SANTÉ



Cancers

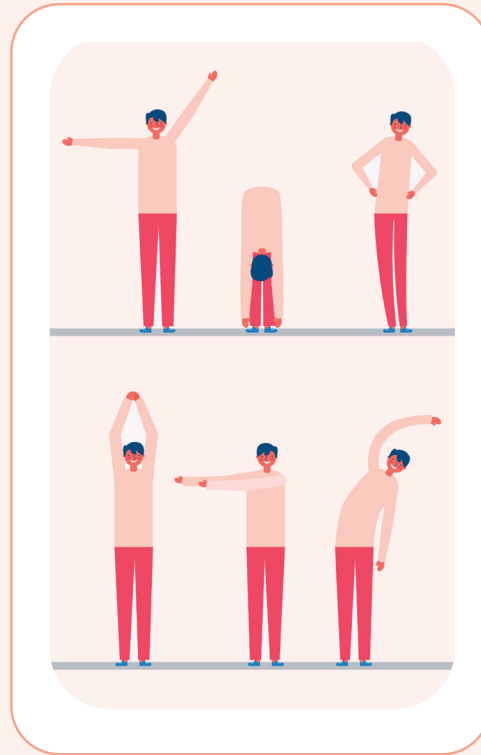


TMS *
Troubles Musculo
Squelettiques



En plus du matériel, pensez à :

- faire des étirements
- faire des pauses visuelles
- s'hydrater
- marcher, bouger



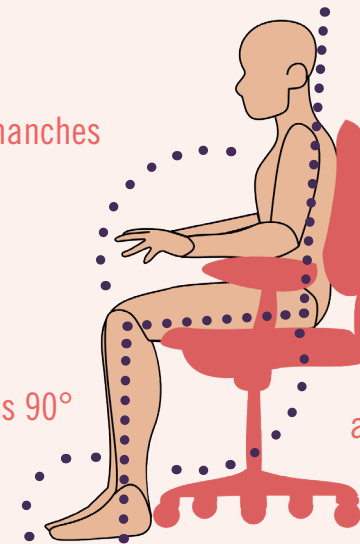
angle des hanches
90° à 120°

angle des chevilles 90°

angle des genoux 90°

FAUTEUIL

- Assise réglable en hauteur et pivotante : debout devant votre fauteuil, réglez la hauteur de l'assise juste en dessous de la rotule.
- Accoudoirs amovibles, orientables et réglables : réglés à hauteur des coudes
- Renfort lombaire



LES BONNES POSTURES AU TRAVAIL



SURFACE DE TRAVAIL

- La surface de travail devrait être à la hauteur des coudes
- Souris et clavier à hauteur des coudes
- Les objets souvent utilisés devraient se trouver à votre portée

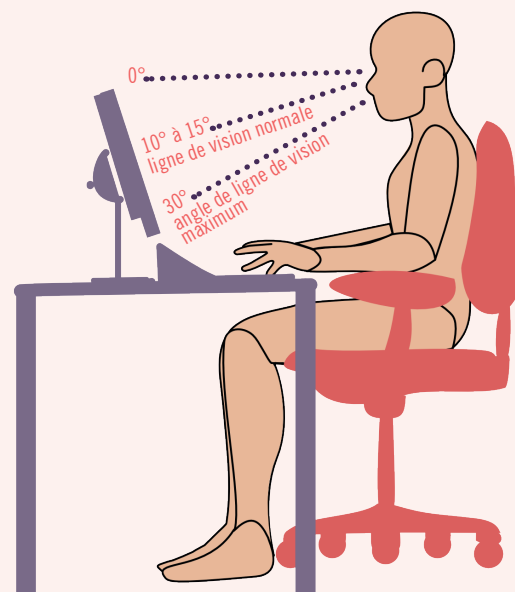
ACCESSOIRES

- Support d'ordinateur portable : pour utiliser ce dernier en fonction de double-écran : rehausser le portable à hauteur de l'écran principal et utiliser souris et clavier déportés
- Porte-documents : à utiliser entre l'écran et le clavier
- Repose-pieds : indiqué pour les personnes de petite taille
- Bureau à hauteur variable : favorise davantage le changement de posture et stimule la circulation sanguine.



ÉCRAN

- Distance yeux/écran entre 50 et 70 cm. Souris à hauteur du clavier et les deux périphériques doivent être au plus proche
- Dessus de l'écran juste sous la hauteur des yeux
- Fatigue visuelle : optez pour la règle des 20-20-20, pause de 20 secondes toutes les 20 mn en regardant quelque chose à 20 pieds (environ 6 mètres)

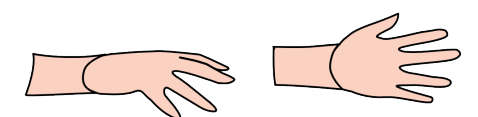


PÉRIPHÉRIQUES

- Clavier posé à plat sur la surface de travail. Evitez de le surélever avec les petites pattes.
- Souris à hauteur du clavier et les 2 périphériques doivent être au plus proche
- Haut des bras détendu, coudes fléchis à angle droit et poignets à l'horizontal.



position inconfortable du poignet



position neutre du poignet