

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

IDENTIFIER LA POSTURE SÉDENTAIRE

La posture de travail assise est couramment rencontrée dans le secteur tertiaire.



Stress et difficultés de concentration



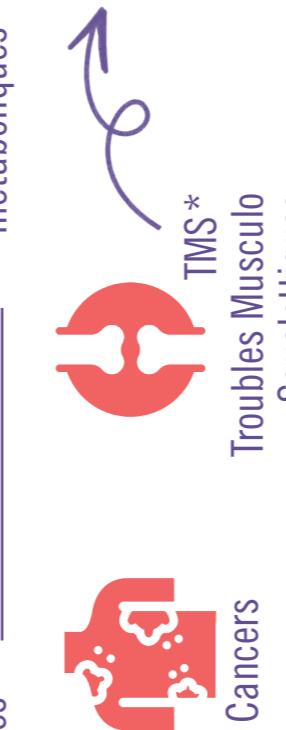
Maintien dans le temps

Faible dépense énergétique

Posture assise ou allongée

EFFETS SUR LA SANTÉ

Pathologies cardio-vasculaires



Troubles métaboliques
TMS* Troubles Musculo-Squelettiques

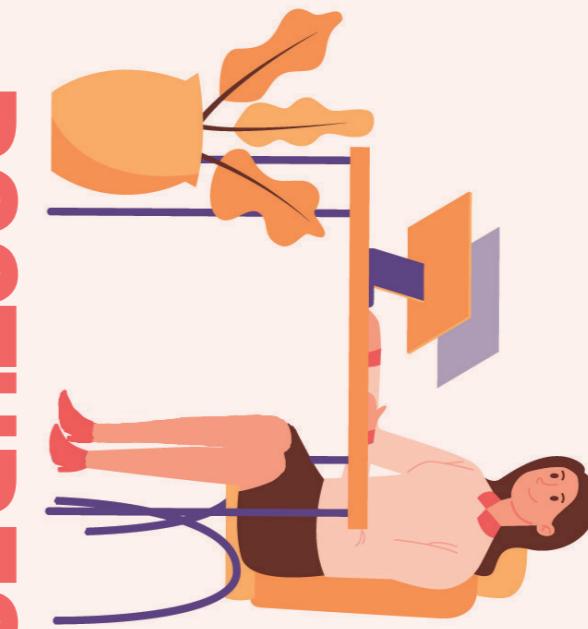


Cancers

POSTURES AU TRAVAIL

Bien s'installer à son poste de travail

Le travail sur écran



LORRAINE SUD

LORRAINE NORD

Gladys MARTIN-CLAUDEL

03 72 74 02 80

gladys.martin@univ-lorraine.fr

Séverine PORTE

03 72 74 02 28

severine.porte@univ-lorraine.fr

Christine FAVRET

03 72 74 00 96

christine.favret@univ-lorraine.fr

* Les T.M.S. sont des atteintes qui peuvent concerner : muscles, tendons, nerfs, ligaments, vaisseaux sanguins.

les T.M.S. sont à l'origine de plus de 4 maladies professionnelles sur 5

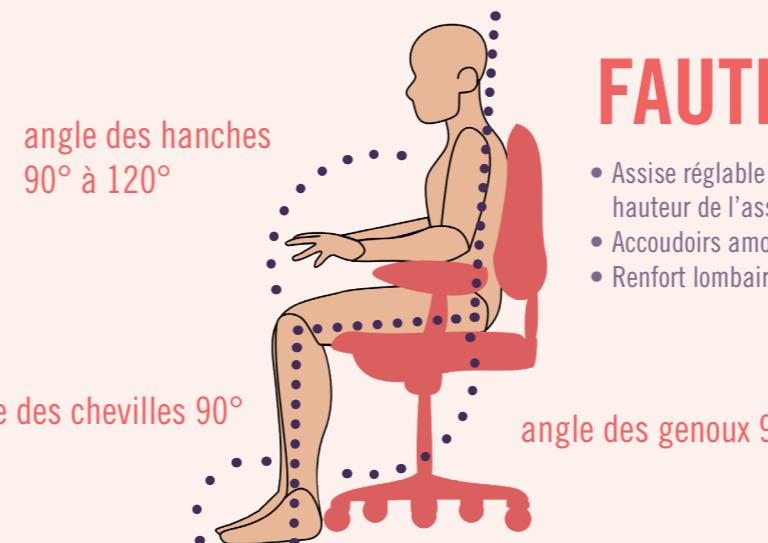
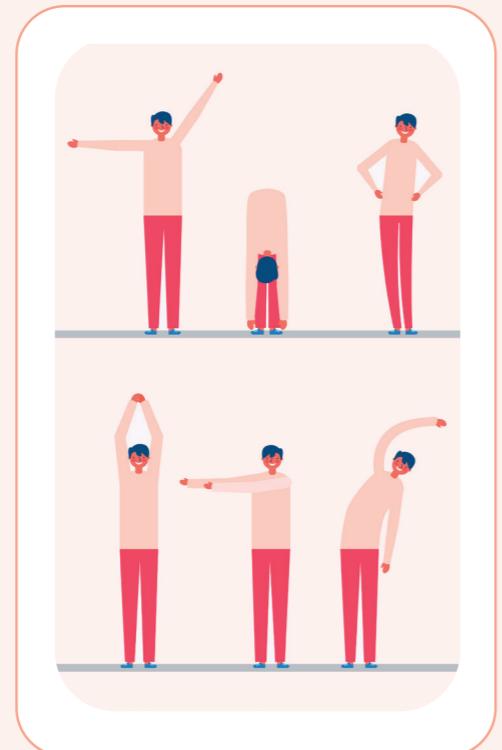
CAMPUS SAULCY

Île du Saulcy
Bâtiment Simone Veil
57000 METZ

CAMPUS AIGUILLETES
Bâtiment ESA
Rue du Jardin Botanique
54600 VILLERS-LES-NANCY

En plus du matériel, pensez à :

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



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

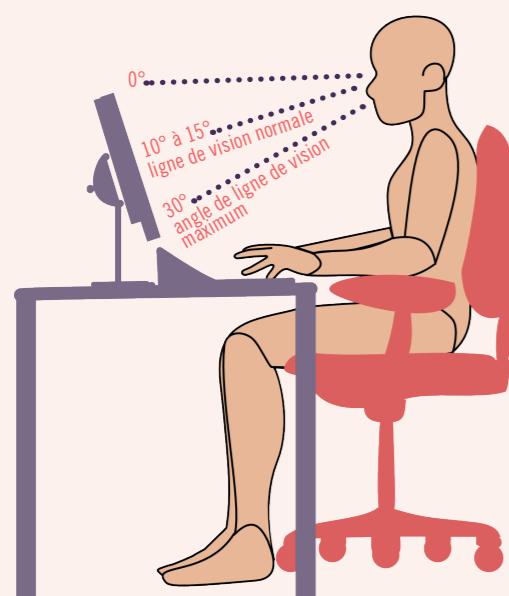


LES BONNES POSTURES AU TRAVAIL



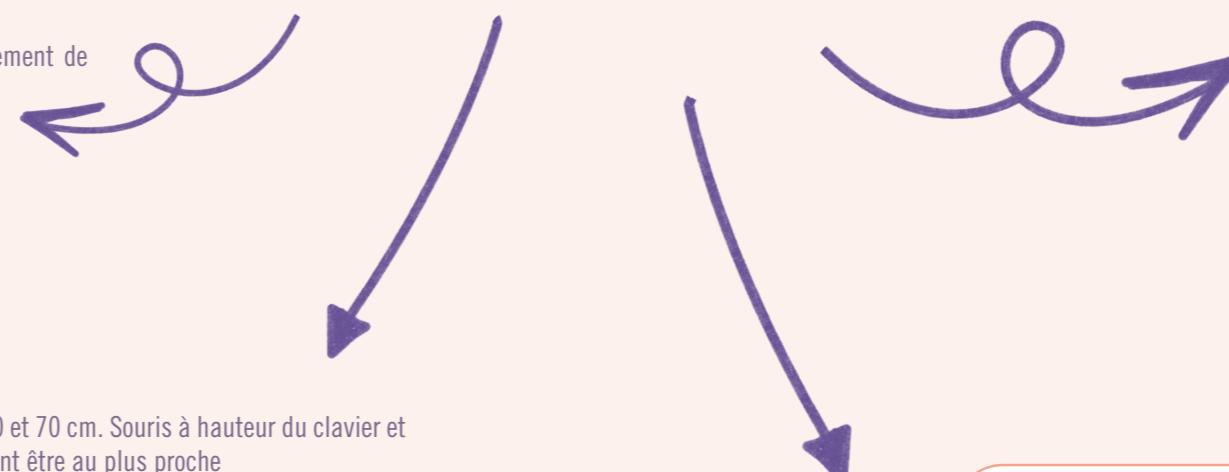
ACCESSOIRES

- 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.



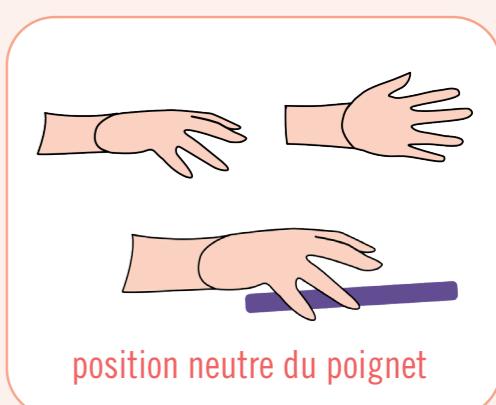
ÉCRAN

- 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.



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