

Travailler assis avec le sourire!

CONSEILS & PRÉVENTION



Je m'installe confortablement.

Une animation pour m'aider à régler
mon poste de travail :
www.cesi.be/fr/tutoriel-video-regler-mon-poste-de-travail-devant-ecran



LORSQUE JE SUIS ASSIS(E) À MON POSTE DE TRAVAIL :

- La hauteur de **ma table de travail** est égale à la hauteur de mes coudes.
- **Mon siège est réglé en hauteur** : mes genoux forment un angle de minimum 90°.
- **Mon siège est réglé en profondeur** : je sais placer 3 doigts entre le siège et le creux des genoux.
- **Mon siège est réglé au niveau du dossier** : la convexité du siège se trouve dans la courbure lombaire.
- S'il y a un mécanisme actif de **bascule du siège**, je le règle en fonction de mon poids.
- **Mes accoudoirs** sont placés dans le prolongement de la table afin que les coudes forment un angle de 90°.
- Mon écran et mon clavier sont disposés face à moi.
- Le bord supérieur de **l'écran** se trouve à hauteur de mes yeux (en cas de verres progressifs, je place l'écran plus bas).
- **Mon clavier** est placé à 15 cm du bord de la table, à plat (pattes abaissées).
- **Ma souris** est posée à côté du clavier.
- **Mon téléphone** est placé du côté de la main qui décroche.
- **L'éclairage** du local est homogène. **Les fenêtres** sont situées parallèlement à mon regard, perpendiculairement à mon écran.
- **Lorsque j'utilise un ordinateur portable** : je dispose d'un support pour placer l'ordinateur portable. Je dispose également d'un clavier et d'une souris externes.

Ces quelques exercices de stretching

vous aideront à diminuer les tensions
musculaires dues au travail devant écran.

Exécutés plusieurs fois par jour, ils
maintiendront la vigilance et vous permettront
de vous sentir mieux en rentrant à la maison.



Bien se positionner

Les exercices se font assis sur votre chaise de bureau. Celle-ci est réglée correctement afin que les pieds soient en appui total sur le sol.

Chaque exercice est effectué lentement et sans douleur. Les positions sont maintenues **entre 20 et 40 secondes**, sans à-coup, en respirant lentement (*expiration longue*).



Exercices dos



Croiser les bras au-dessus de la tête.

Se grandir. Incliner le tronc latéralement.



Pousser les mains vers le haut et vers l'arrière.

Le ventre est rentré.



Pousser les mains vers l'avant et vers le bas.
Arrondir le haut du dos.



Croiser les jambes. **Se grandir.**
Main en appui sur le genou, l'autre sur le dossier de la chaise,
pivoter le tronc.

Exercices jambes



Placer le talon contre la fesse.
Tirer le genou vers l'arrière. **Ventre rentré.**



Placer la cheville gauche juste au-dessus du genou opposé
et pousser le genou gauche vers le bas.
Variante : tirer la cheville et le genou vers soi. **Dos droit.**



Incliner le tronc vers l'avant.
Tirer la pointe de pied vers soi. **Dos droit.**

Exercices mains doigts et avant-bras



Bras tendu devant, fléchir la main vers le haut.
Tirer les doigts vers soi. **Dos droit.**



Bras tendu devant, fléchir la main vers le bas.
Pousser sur le dos de la main. **Dos droit.**



Ouvrir et fermer les doigts.
Tourner les poignets.

Exercices nuque et épaules



Fléchir la nuque.

Dos droit.



Incliner la nuque.

Tendre le bras en poussant la paume vers le bas.

Dos droit.



Lever et descendre les épaules et tourner les épaules dans un sens et puis dans l'autre.

Dos droit.



Et surtout...

N'oubliez pas qu'il est primordial
de bouger régulièrement!

GESI



WELLBEING AT WORK

CESI asbl

Avenue Konrad Adenauer 8

1200 Bruxelles

Tél. 02 771 00 25

Fax : 02 761 17 03

gestiondesrisques@cesi.be

www.cesi.be

