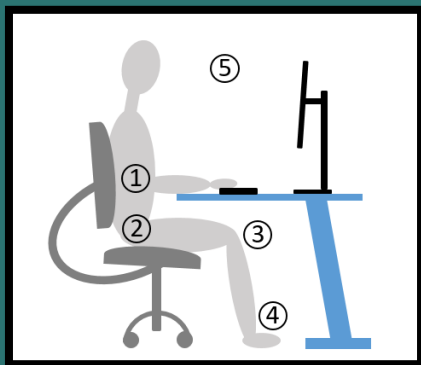


## Conseils installation au poste

### Règle des 90°

- 1 Epaules détendues, avant-bras à l'horizontale, angle d'environ 90° au niveau des coudes. Mains, poignets et avant-bras dans le même alignement. Avant-bras en appui sur les accoudoirs ou sur le bureau. Clavier : à environ 10 à 15 cm du bord du bureau, préférable de replier les patins. Souris : juste à côté du clavier ou devant soi si le clavier est peu utilisé.
- 2 Dos reposant sur le dossier. Au niveau des hanches : angle d'environ 90° à 110°.
- 3 Au niveau des genoux : angle d'environ 90°. Le bord de l'assise ne doit pas compresser l'arrière du genou.
- 4 Pieds reposant à plat au sol (ou sur un repose-pieds). Au niveau des chevilles : angle de 90° environ.
- 5 Haut de l'écran doit être au niveau des yeux (si port de verres progressifs, abaissez l'écran). Distance yeux-écran = une longueur de bras. Positionnez dans la mesure du possible l'écran face à vous et perpendiculairement à la lumière naturelle. Si deux écrans : l'écran le plus utilisé face à vous, le deuxième dans le prolongement (sur la droite ou sur la gauche) légèrement tourné vers vous et à la même hauteur que le premier.



N'hésitez pas à régler ou réajuster les différentes parties de votre siège (assise, dossier, accoudoirs) afin d'arriver à une position la plus confortable.

## Pour aller plus loin

(documentation téléchargeable gratuitement sur internet)

INRS (2012). *Le travail sur écran en 50 questions*. ED 923. Editions INRS.

INRS (2014). *Ecrans de visualisations. Santé et ergonomie*. ED 924. Editions INRS

INRS (2013). *L'aménagement des bureaux. Principales données ergonomiques*. ED 23. Editions INRS

Inserm (2007). *Guide pratique du travail sur écran*. Editions Inserm.



**Service de santé au Travail  
du personnel UCA et  
associés**

✉ [santeautravail@uca.fr](mailto:santeautravail@uca.fr)

### Site des Cézeaux

Infirmierie de la Maison de la Vie Etudiante, RDC et 1<sup>er</sup> étage  
7 place Vasarely - 63178 AUBIERE

**Dr RATINAUD**  
Secrétaire : Aurore DUBOIS

☎ 04 73 40 51 07

**Dr BIAT**  
Secrétaire : Laurence DAVO-GUYON

☎ 04 73 40 70 40  
Lundi, mardi, jeudi

### Site Montalembert

Bâtiment Santé et Sécurité au Travail du CHU  
58, rue Montalembert - 63000 CLERMONT-FERRAND

**Dr LUCAS**  
Secrétaire : Laurence DAVO-GUYON

☎ 04 73 75 49 27  
Mercredi, vendredi

### Site internet

<http://sst.uca.fr>



# Travail sur écran

Conseils, exercices & recommandations



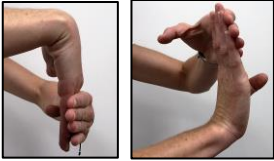
Source image : Dossier travail sur écran - INRS santé et sécurité au travail - 2015

Service de Santé au Travail du Personnel UCA et associés

## Quelques exemples d'exercices...

Effectuez ces exercices doucement et progressivement. Ne forcez pas et stoppez en cas de gêne ou douleur. Travaillez un maximum avec la respiration. Maintenez quelques secondes et répétez l'exercice si besoin.

### ✓ Mains et avant-bras



Tenez les doigts de votre main avec l'autre main. Pliez lentement le poignet vers le bas jusqu'à sentir un étirement. Répétez en pliant vers le haut.



vers le bas jusqu'à ressentir un étirement.



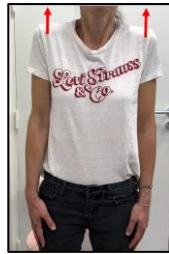
Debout épaules relâchées ou assis(e), secouez-vous les mains comme pour les sécher.

### ✓ Cou et épaules



#### Détente du cou

Debout ou assis(e) dos droit et épaules relâchées, penchez la tête du côté droit comme pour toucher l'épaule avec l'oreille. Répétez de l'autre côté. Puis baissez lentement le menton vers la poitrine. Enfin effectuez lentement une rotation de la tête à droite. Répétez de l'autre côté.



#### Haussement des épaules

Debout ou assis(e) dos droit, soulevez les épaules vers les oreilles jusqu'à sentir une légère tension dans le cou et les épaules. Tenez cette position quelques secondes et relâchez doucement. Répétez 3 fois.



#### Rotation des épaules

Debout ou assis(e) dos droit, roulez lentement les épaules vers l'arrière en effectuant 5 rotations complètes. Puis, répétez l'exercice vers l'avant en effectuant 5 rotations complètes.

### ✓ Dos



#### Étirement du dos

Assis(e), entrelacez les doigts et étirez les bras au-dessus de la tête (coudes les plus droits possibles). A l'inspiration grandissez-vous, puis à l'expiration, poussez doucement vers l'arrière le plus loin possible. Puis inspirez, les bras toujours au-dessus de la tête, expirez inclinez lentement le tronc vers la droite. Effectuez la même chose de l'autre côté.

Pour aller plus loin → Vous pouvez ensuite pousser les paumes de main vers l'avant (bras à l'horizontale). Arrondir le dos vers l'arrière en cherchant à écarter au maximum les omoplates sur l'expiration. Répétez sur quelques respirations.



#### Flexion du dos

Saisissez le tibia et soulevez la jambe. Penchez-vous vers l'avant, en arrondissant lentement le dos sur l'expiration et essayez de toucher votre genou avec le nez. Répétez cet exercice avec l'autre jambe.



#### Bascule du bassin

Assis(e) la tête droite, les mains sur les hanches ou sur les genoux. A l'inspiration, creusez lentement le bas du dos. A l'expiration arrondir lentement le bas du dos. Répétez une dizaine de fois.

### ✓ Jambes



#### Flexion / extension de la cheville

Soulevez un pied du sol en gardant la jambe droite. Avec la cheville, effectuez alternativement des mouvements de flexion (orteils orientés le haut) et d'extension (orteils orientés vers le bas). Répétez avec l'autre jambe.



#### Levée de jambe

Asseyez-vous sur la chaise sans toucher le dossier. Placez les pieds à plat sur le sol. La jambe en extension, levez un pied à quelques centimètres du sol. Maintenez quelques secondes et reposez le pied au sol. Répétez avec l'autre jambe.

### ✓ Détente des yeux

Détachez régulièrement votre regard de l'écran au cours de la journée et regardez au loin (à plus de 5 à 6 mètres). Par exemple regardez un objet au loin par la fenêtre.



En position détendue (exemple les coudes posés sur le bureau, épaules relâchées). Frottez les paumes de main quelques secondes pour les réchauffer. Fermez les yeux et positionnez-les sur les paupières sans exercer de pression, pour bloquer l'arrivée de la lumière.

Respirez calmement et maintenez cette position 30 à 45 secondes. Répétez si besoin.

## ... et quelques recommandations

- Faites des pauses, levez-vous régulièrement, allez marcher.
- Alternez les tâches, changez de position.
- Hydratez-vous (n'attendez pas la sensation de soif).
- Evitez les tenues vestimentaires trop serrées et évitez de croiser les jambes.
- Toute position statique prolongée n'est pas recommandée.