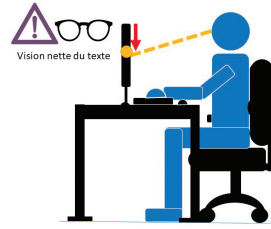


### >>> Porteur de verres à double foyer ou progressifs

Un réglage spécifique de la hauteur de votre écran doit être mis en place :

- 1 Affichez un texte sur l'écran.
- 2 Gardez la tête droite et regardez la première ligne de lecture.
- 3 Les caractères sont-ils nets ?  
**Si oui**, l'écran est à bonne hauteur.  
**Si non**, voir étape 4.
- 4 Poursuivez la lecture vers le bas jusqu'à ce que le texte soit net,  
**en gardant toujours la tête droite et en ne bougeant que les yeux.**  
Ce niveau de netteté sera utilisé comme référence pour régler la hauteur de l'écran.



Descendre l'écran jusqu'à ce que le bord supérieur soit au niveau de la hauteur de « netteté »

### NOTES

## Bougez

- ▶ **Alternez vos positions, levez-vous régulièrement, marchez, prenez les escaliers, etc.**
- ▶ **Pensez à détendre les muscles de vos yeux (bougez les yeux, regardez au loin).**



- ▶ **Reprenez une bonne position à votre retour au poste de travail.**



## Formez-vous

Pour veiller à votre bien-être au travail, complétez et approfondissez le contenu de ce dépliant en participant à la formation spécifique au travail de bureau

**“ Non aux douleurs au travail : agissez ”**

Retrouvez toutes les informations concernant cette formation en consultant le site [www.prevendos.lu](http://www.prevendos.lu)

#### SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL MULTISECTORIEL

32, rue Glesener  
L-1630 Luxembourg  
Tél. : 40 09 42 - 1000  
Email : [ergonomie@stm.lu](mailto:ergonomie@stm.lu)  
[www.stm.lu](http://www.stm.lu)



#### PREVENDOS

32, rue Glesener  
L-1630 Luxembourg  
Tél. : 40 09 42 - 1314  
Email : [prevendos@stm.lu](mailto:prevendos@stm.lu)  
[www.prevendos.lu](http://www.prevendos.lu)

Les travailleurs des entreprises non affiliées au STM peuvent demander une aide auprès de leur service de médecine du travail.

# Vous occupez un poste administratif et travaillez sur écran ? Veillez à votre santé

Etre assis plusieurs heures par jour devant un écran n'est pas une position naturelle et risque de provoquer ou d'aggraver des douleurs.

#### Poignet douloureux



#### Nuque sous tension



#### Inconfort



#### Mal de dos



N'attendez pas !

# Agissez · Bougez · Formez-vous

## BONNE POSITION

## COMMENT FAIRE ?

## PARTICULARITÉS



### SIÈGE

Le dos doit être maintenu par le dossier.



Bien assis(e)

Installez-vous au fond du siège et plaquez votre dos au dossier.

Avant de vous installer, prenez connaissance du mode d'emploi de votre siège.



### PLAN DE TRAVAIL

**Travail DEBOUT ou ASSIS :**


- la hauteur du plan de travail doit être légèrement en dessous de la hauteur des coudes, avec les épaules relâchées,
- les avant-bras doivent reposer sur le plan de travail ou sur les accoudoirs.



Hauteur ajustée

**Réglez la hauteur du plan de travail (si celui-ci le permet) OU réglez la hauteur de l'assise.**

Une fois la hauteur réglée, n'y touchez plus.

 Si vos paires de chaussures ont différentes hauteurs de talons, il faudra adapter la hauteur du siège quotidiennement en fonction de leur hauteur.

Si après réglage, vos pieds ne sont pas à plat au sol, utilisez un **repose-pieds**. (A)

Pour le travail en position debout, **utilisez un marchepied pour alterner les positions et soulager les jambes**. (B)

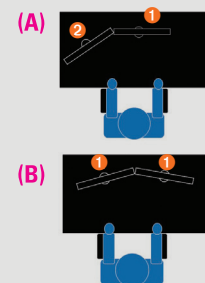


### ÉCRAN

**L'écran doit être situé :**

- en face de vous (tête droite),
- avec son bord supérieur à hauteur des yeux,
- à environ 50-70 cm (distance œil-écran).

Si le travail nécessite l'utilisation de deux écrans, ils doivent être disposés selon leur fréquence d'utilisation.



**Utilisez le pied réglable de l'écran pour régler la hauteur. Si le réglage est limité, utilisez une rehausse ou remplacez le pied.**

**Tendez votre bras (environ 50-70 cm) pour placer votre écran à bonne distance.**

Si vous utilisez deux écrans, placez l'écran le plus consulté face à vous, et l'écran secondaire sur la droite ou la gauche (A). Lors d'une utilisation équivalente en temps des deux écrans, placez-les face à vous (B).

**Le travail sur ordinateur portable (pour une utilisation de plus de 1 heure par jour) :**

utilisez l'ordinateur portable comme une unité centrale (avec « docking-station ») et ajoutez un écran, un clavier et une souris séparés pour retrouver une position de travail semblable à l'utilisation d'un ordinateur fixe, **OU** placez l'ordinateur portable sur un support afin de mettre l'écran à hauteur confortable. Ajoutez un clavier et une souris séparés.



Pour les porteurs de verres à double foyer ou progressifs, **un réglage spécifique est nécessaire.**

Voir au dos >>>

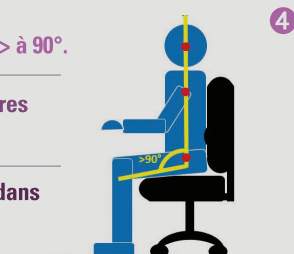


### POSTURE

**L'angle entre le tronc et la cuisse doit être > à 90°.**

**Le dos doit être maintenu selon les courbures naturelles.**

**Les appuis doivent être maximisés, tant dans leur nombre que dans leur surface.**



Posture adaptée

**Placez le bassin plus haut que les genoux.**

**Vus de côté, l'oreille, l'épaule et le bassin doivent être alignés. Maintenez la tête droite, le menton rentré et les épaules relâchées.**

**Augmentez vos appuis : appuyez-vous sur les accoudoirs, votre plan de travail, le dossier de votre siège, etc.**