

Optimisez votre poste de travail devant l'écran

Souffrez-vous fréquemment de tensions au niveau de la nuque devant votre écran? Avez-vous souvent mal au dos? Alors les conseils suivants vous aideront à tester votre poste de travail et à l'agencer de façon optimale.

Une position assise prolongée surcharge le dos, les épaules et la nuque; tout comme rester trop longtemps en position debout est préjudiciable pour les jambes et le système veineux. L'idéal est d'alterner les positions assise et debout, toutes les deux heures si possible. Pour ce faire, le plus simple est de disposer d'un bureau réglable en hauteur; si tel n'est pas le cas, vous pouvez utiliser une étagère pour lire et écrire debout. Veillez aussi à vous déplacer pendant votre travail: communiquez personnellement de façon plus fréquente, au lieu d'écrire un e-mail.

Saviez-vous que ...

- faire régulièrement des petites pauses (cf. ⑥ à ⑨) est très efficace? Profitez-en pour faire de brefs exercices d'étirement et de relâchement ainsi que des gestes soulageant vos yeux, cela régénère votre organisme. Vous êtes ensuite plus concentré et plus réceptif.
- rester assis le dos droit sans dossier pendant assez longtemps ne renforce pas votre dos, mais au contraire crée des tensions musculaires et une charge supplémentaire? N'hésitez pas à changer régulièrement la position du dossier de votre chaise lorsque vous devez rester assis (cf. ③).

Ce qui convient à votre dos:

Le secret d'un dos en bonne santé, c'est le mouvement. Durant le temps libre les sports d'endurance, comme la marche rapide, le nordic walking ou la natation, sont tout indiqués. Mais au quotidien aussi, vous pouvez faire de l'exercice, par exemple:

- en montant les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur,
- en faisant à pied une partie du trajet entre votre domicile et votre lieu de travail

Autres publications de la Ligue suisse contre le rhumatisme

Votre dos – pensez-y!
(dépliant, F 1030) gratuit

Restez mobile – étirez-vous!
(dépliant, F 1013) gratuit

A chacun son sport
(brochure, F 3013) gratuit

Bougez! Un manuel d'exercices
(livre, F 401) CHF 15.–

Active Backademy – Le programme d'entraînement pour le dos de la Ligue suisse contre le rhumatisme
(flyer de présentation des cours F 201) gratuit

Le mal de dos
(brochure, F 311) gratuit

Liste de publications
(F 001) gratuit

F 1014

me-first.ch
Solutions Ergonomiques


**Ligue suisse
contre le rhumatisme**
Notre action – votre mobilité

Ligue suisse
contre le rhumatisme
Josefstrasse 92
8005 Zurich

Tél.: 044 487 40 00
Fax: 044 487 40 19
E-mail: info@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch

En forme devant l'écran

9 conseils pour une posture saine



7000 / OD / 03.2011


**Ligue suisse
contre le rhumatisme**
Notre action – votre mobilité

En forme devant l'écran

9 conseils pour une posture saine



Ligue suisse
contre le rhumatisme
Notre action – votre mobilité

Aménager son poste de travail

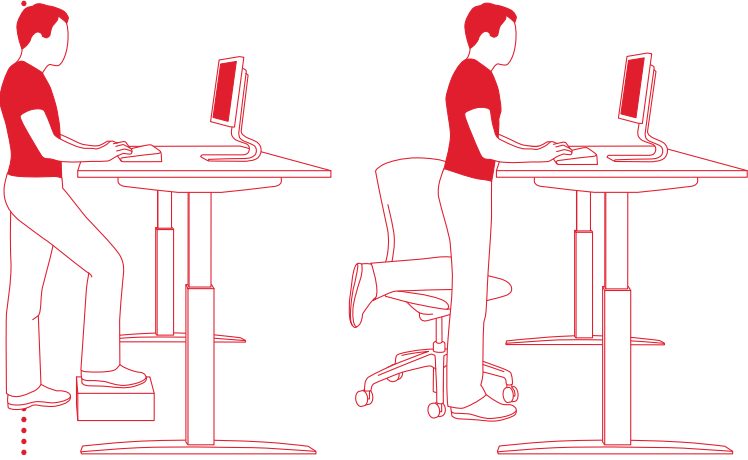
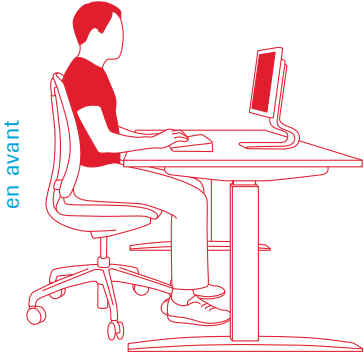
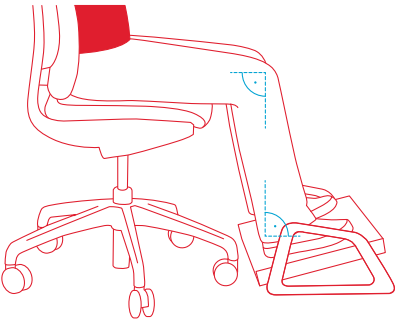
1 Organisez de façon optimale votre poste de travail

- Chaise:** articulations des hanches, des genoux et des chevilles forment trois angles droits
- Table:** coudes pliés à angle droit et avant-bras posés sur la table
- Posture:** dos droit appuyé contre le dossier, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale
- Ecran:** parallèle au bord avant de la table
- Hauteur de l'écran:** le haut de l'écran se trouve à 5 à 10 cm en-dessous de la hauteur des yeux
- Distance par rapport à l'écran:** 60 à 80 cm
- Clavier:** parallèle au bord de la table
- Table:** perpendiculaire à la fenêtre



2 Utilisez un repose-pied

Si la table est trop haute et qu'elle ne peut pas être abaissée, il convient d'adapter la hauteur de la chaise à la hauteur de la table et de mettre un repose-pied à la disposition des personnes de petite taille.



Assis et debout devant l'ordinateur

3 Assis devant l'ordinateur

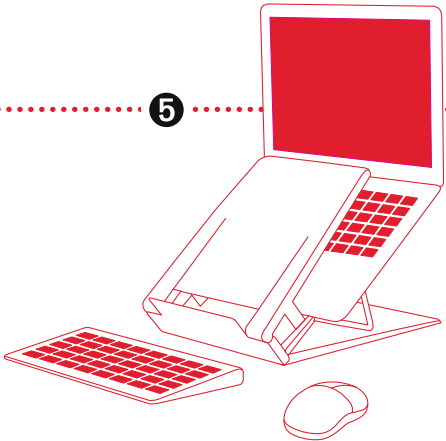
Durant le travail, variez les positions assises: modifiez l'inclinaison du dossier de votre chaise pour autant que cela soit possible (vers l'avant, au milieu, vers l'arrière), vous soulagerez ainsi votre colonne vertébrale.

4 Debout devant l'ordinateur

Si vous travaillez avec une table réglable en hauteur, aménagez votre table conformément à la description du point 1. Pour vous détendre, vous pouvez poser un pied sur un objet de la hauteur d'une marche ou replier votre jambe sur votre chaise de bureau.

5 Sur un ordinateur portable

Si vous travaillez essentiellement sur un ordinateur portable, le mieux est d'utiliser un support pour celui-ci et un clavier et une souris externes.



Cela fait du bien

6 Etirez-vous en tendant vos bras vers le plafond

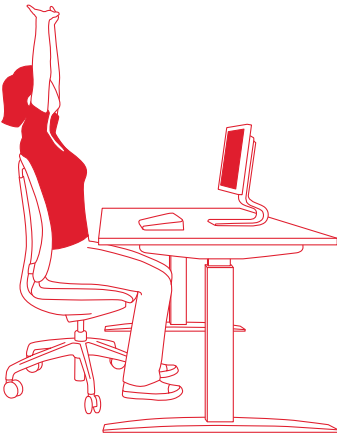
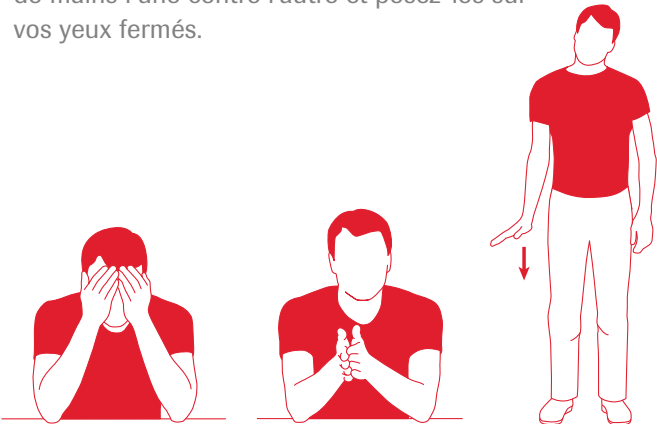
7 Etirez-vous en tendant vos bras vers l'écran et en enroulant la tête

8 Etirez la musculature latérale du cou

Penchez la tête vers l'épaule et tendez le bras opposé vers le bas en maintenant la main à l'horizontale.

9 Reposez vos yeux

Lorsque vos yeux sont fatigués, frottez vos paumes de mains l'une contre l'autre et posez-les sur vos yeux fermés.



9

8