

PRÉVENTION DES TROUBLES LIÉS A LA STATION ASSISE PROLONGÉE

Réveil musculaire

- **Placer les mains devant soi avec l'articulation du coude à 90° :**
Faire toucher chacun des genoux sur la paume des mains.
(10 levées par genou à un rythme lent, puis 10 levées par genou à un rythme plus rapide)
- **Posture fléchie, dos droit et bras tendus sur les côtés :**
Effectuer des rotations du tronc en allant chercher doucement au maximum de la rotation.
(15 mouvements)
- **Posture fléchie, dos droit et bras en garde de boxe :**
Tendre un par un les bras.
(15 secondes en accélérant le rythme → principe de la locomotive)
- **Posture fléchie, dos droit et bras tendus sur les côtés :**
Effectuer des petites rotations avec les mains.
(10 secondes dans un sens puis dans l'autre)
- **Posture fléchie, dos droit et bras tendus sur les côtés :**
Effectuer de grandes rotations avec les mains.
(10 secondes dans un sens puis dans l'autre)



©undrey - stock.adobe.com

Conseils complémentaires

- Boire 1,5 l d'eau par jour.
- Se lever une fois par heure pendant quelques secondes pour relancer la circulation sanguine dans les membres inférieurs.
- Garder une alimentation saine à raison de 3 repas par jour.
- Consommer des fruits pendant les vacations de travail.

Tél. : 02 48 48 15 15 - Fax : 02 48 48 15 16
relations.clients@sofaxis.com - www.sofaxis.com

Adresse postale : CS 80006 - 18020 Bourges Cedex
Siège social : Route de Creton - 18110 Vasselay

SNC au capital de 47 355 € - 335 171 096 RCS Bourges
N° ORIAS 07 000814 - www.orias.fr

 ISO 9001, ISO 14001, OHSAS 18001

Les informations contenues dans ce document sont non-contractuelles et susceptibles d'être modifiées à tout moment sans préavis. L'éditeur de ce document ne saurait voir sa responsabilité tant contractuelle que délictuelle engagée, pour les dommages découlant des actions commises ou omises en raison du contenu de l'information fournie. Credit photo : ©Andrey Popov - Adobe Stock



sofaxis

L'EXPERT EN ASSURANCE
DU MONDE TERRITORIAL

une société du groupe relyens

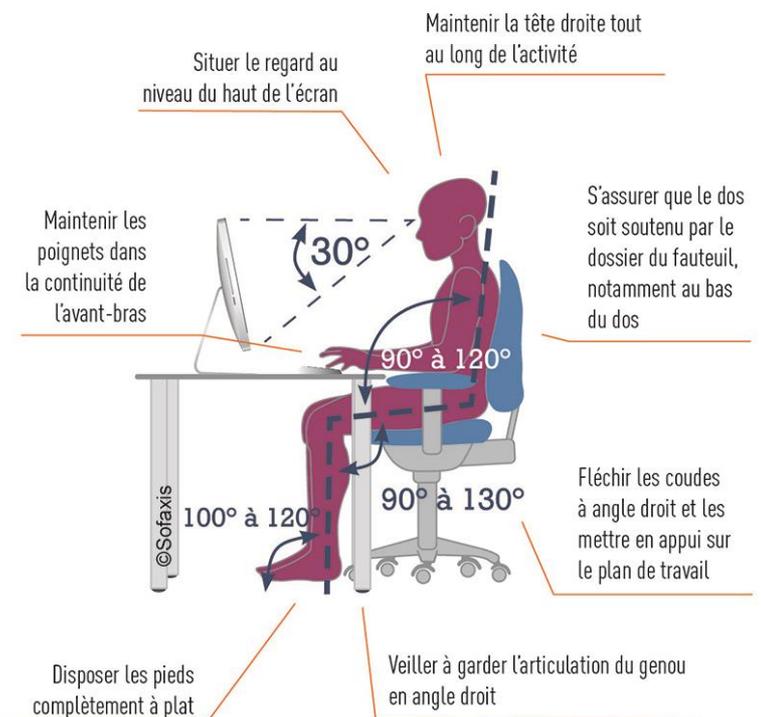
AMÉNAGER SON ESPACE DE TRAVAIL

Les points essentiels pour aménager son espace de travail

- Organisation de l'espace de travail et du bureau**
 Les objets utilisés régulièrement (téléphone, documents, clavier...) doivent être disposés différemment en fonction de leur fréquence d'usage. Ceci permettra de les saisir sans entraîner une extension des bras et une flexion ou torsion du tronc.



- Luminosité**
 L'implantation du bureau dans l'espace de travail va avoir une influence sur l'intensité de la fatigue visuelle qui elle-même aura une incidence sur la tension reportée sur les cervicales. Afin de diminuer ces contraintes, il faut étudier la possibilité d'implanter les bureaux perpendiculairement par rapport à la source de lumière naturelle.



Astuces pour aménager son espace de travail sans acheter de matériel

- Utiliser un ou plusieurs **livres** pour rehausser la hauteur de son écran.
- Pour les personnes de petite tailles, utiliser une **boîte à chaussures** comme repose pieds.
- Si votre espace de travail est étroit, **limiter les documents papier et favoriser les outils informatiques** (comme les fonctionnalités de bloc-notes ou de post-it).

Tél. : 02 48 48 15 15 - Fax : 02 48 48 15 16
 relations.clients@sofaxis.com - www.sofaxis.com

Adresse postale : CS 80006 - 18020 Bourges Cedex
Siège social : Route de Creton - 18110 Vasselay

SNC au capital de 47 355 € - 335 171 096 RCS Bourges
 N° ORIAS 07 000814 - www.orias.fr

ISO 9001, ISO 14001, OHSAS 18001



NOS CONSEILS EN MANAGEMENT DES RISQUES

TÉLÉTRAVAILLER AVEC UN ORDINATEUR PORTABLE

Pour certains, c'est une habitude, pour d'autres, la situation est étroitement liée au contexte pandémique actuel. La fiche conseil d'aujourd'hui a pour objectif de vous aider à améliorer le quotidien professionnel de ceux utilisant un ordinateur portable pour travailler.



Un ordinateur portable...et rien d'autre en matériel informatique

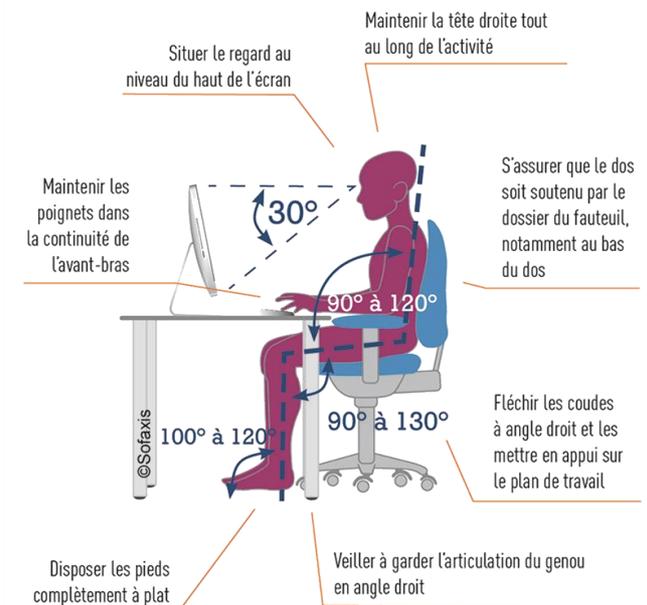
Des conseils :

- pour **favoriser un travail dans une posture confortable**, installez-vous à un bureau ou à une table et préférez une chaise avec dossier à un tabouret
- régler la **luminosité** sur 50%, le contraste sur 50% et la lumière bleue également sur 50%
Astuce : la luminosité est accessible, le contraste et la lumière bleue plus difficilement. Allez chercher sur internet comment votre modèle peut être réglé
- afin de limiter la **fatigue visuelle**, pratiquez ce petit exercice toutes les 20 minutes. Fixez un point au loin pendant 20 secondes
- Notre corps n'aime pas rester longtemps dans la même position : faites des **pauses** toutes les heures et levez-vous, étirez-vous, quittez l'écran des yeux !

J'ai du matériel informatique à ma disposition

Comment l'utiliser au mieux ?

- Le matériel informatique supplémentaire dont vous disposez vous permettra de **réduire la contrainte physique** liée à l'utilisation d'un ordinateur portable :
 - **clavier** et **souris** (verticale et sans fil de préférence) = diminution de la contrainte au niveau des mains et éloignement, mise à la bonne hauteur de l'écran (ramettes de papier, livres...)
 - **station d'accueil** et **écran déporté** = écran plus grand, à une meilleure hauteur
Astuce : l'ordinateur portable peut servir de double écran si c'est nécessaire. Attention toutefois à le positionner à la bonne hauteur et proche de l'écran principal afin de limiter la contrainte cervicale
 - **support d'ordinateur portable** = éloignement, mise à la bonne hauteur de l'écran et possibilité de se servir du clavier comme d'un porte document



©MARC CHESNEAU - stock.adobe.com

Tél. : 02 48 48 15 15 - Fax : 02 48 48 15 16
relations.clients@sofaxis.com - www.sofaxis.com

Adresse postale : CS 80006 - 18020 Bourges Cedex
Siège social : Route de Creton - 18110 Vasselay

SNC au capital de 47 355 € - 335 171 096 RCS Bourges
N° ORIAS 07 000814 - www.orias.fr

ISO 9001, ISO 14001, OHSAS 18001

 **sofaxis**
L'EXPERT EN ASSURANCE
DU MONDE TERRITORIAL

une société du groupe relygens