

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. Voici la répartition idéale: 60% d'assise dynamique, 30% de travail debout et 10% de déplacements.



Saviez-vous que ...

- faire régulièrement des petites pauses (cf. ⑥ à ⑧) est très efficace? De brefs exercices d'étirement, de relâchement et des gestes soulageant vos yeux régénèrent votre organisme. Vous serez plus concentré et plus réceptif.
- rester longtemps assis le dos droit sans dossier ne renforce pas votre dos, mais crée des tensions musculaires et une charge supplémentaire? Changez souvent la position du dossier de votre chaise si vous devez rester assis (cf. ③).
- vous ne pouvez pas régler la hauteur de votre écran de façon optimale avec des lunettes à verres progressifs? Vous inclinez en effet votre tête légèrement en arrière, ce qui peut engendrer des contractures et des problèmes de nuque. Des lunettes d'ordinateur sont mieux adaptées au travail sur un écran. Munies de verres spéciaux, elles couvrent une zone de vision plus importante en largeur et en profondeur.
- l'activité physique est la clé d'un dos en bonne santé? Les sports d'endurance tels que la marche rapide, le Nordic Walking ou la natation sont particulièrement adaptés. On recommande 2,5 heures d'activités physiques (sport et exercices quotidiens) par semaine, réparties sur plusieurs jours.

Autres publications de la Ligue suisse contre le rhumatisme

Votre dos – pensez-y!

14 exercices
Dépliant (F 1030) gratuit

Restez mobile – étirez-vous!

10 exercices
Dépliant (F 1013) gratuit

Restez souple et en forme!

12 exercices
Dépliant (F 1001) gratuit

A chacun son sport

Brochure (F 3013) gratuit

Bougez! Un manuel d'exercices

Livre (F 401) CHF 15.00

Le mal de dos

Brochure (F 311) gratuit

Liste de publications

Catalogue (F 001) gratuit

F 1014



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



4'000 / OD / 07.2016

En forme devant l'écran

8 conseils pour une posture saine



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

En forme devant l'écran

8 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

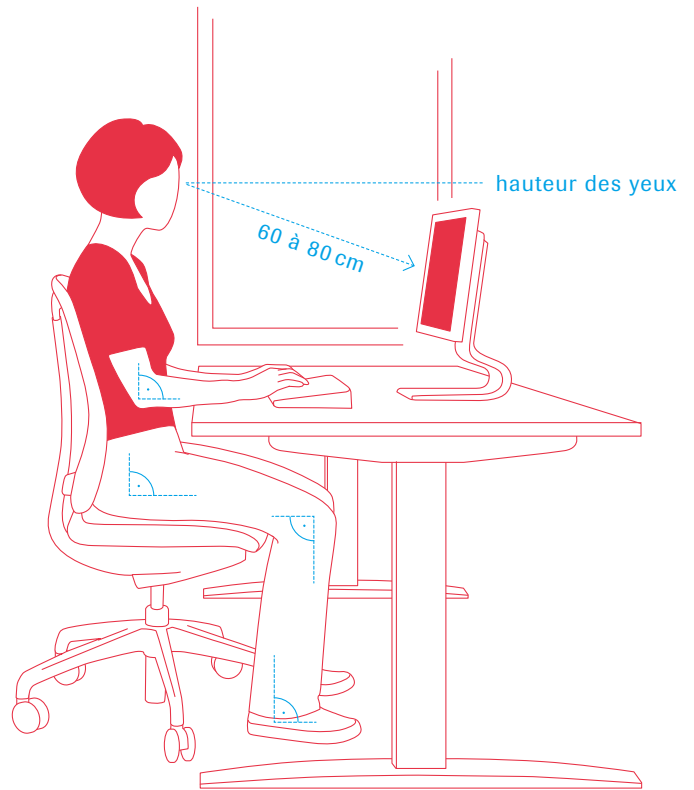
Ecran: parallèle au bord avant de la table

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

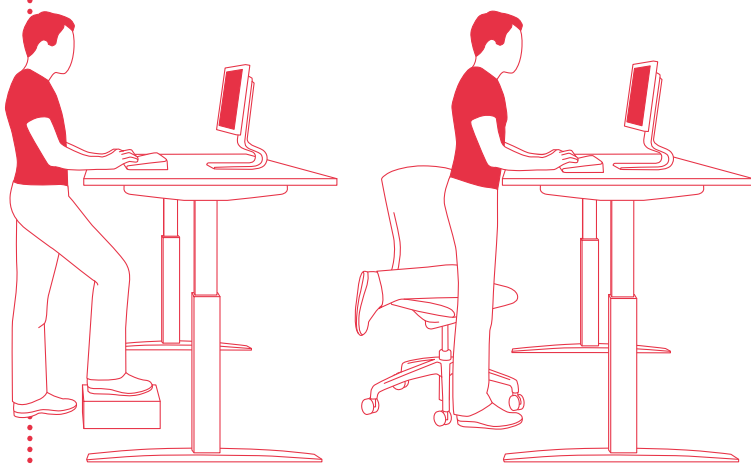
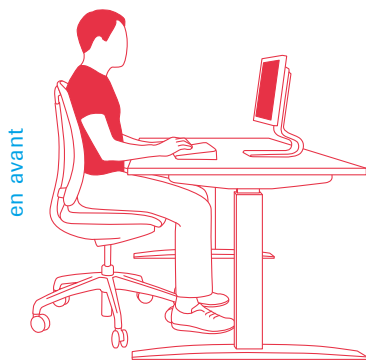
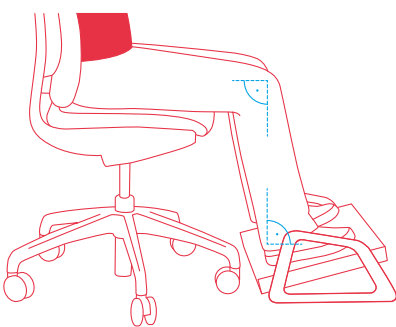
Clavier: parallèle au bord de la table

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.



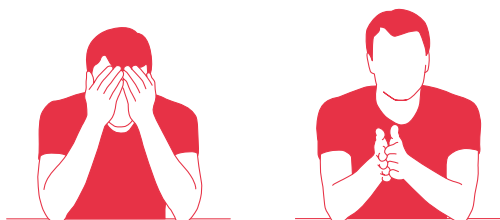
Cela fait du bien

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 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.



Assis et debout devant l'ordinateur

3 Assis devant l'ordinateur

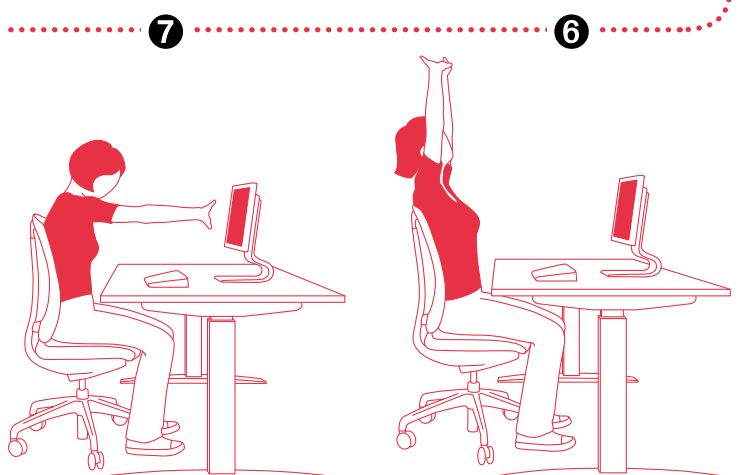
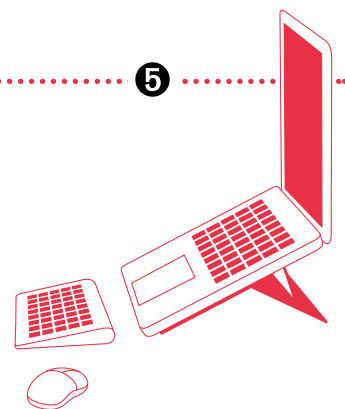
Durant le travail, variez les positions assises: modifiez l'inclinaison du dossier de votre chaise pour autant que cela soit possible (vers l'avant, au milieu, vers l'arrière), vous soulageriez ainsi votre colonne vertébrale. Débloquez le dossier et balancez-vous d'avant en arrière.

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

Utilisez de préférence un écran, un clavier et une souris externes si vous travaillez souvent sur un ordinateur portable. Si vous ne disposez pas d'un écran externe, utilisez un support pour relever l'écran, par exemple un support d'ordinateur portable ou un classeur.



8