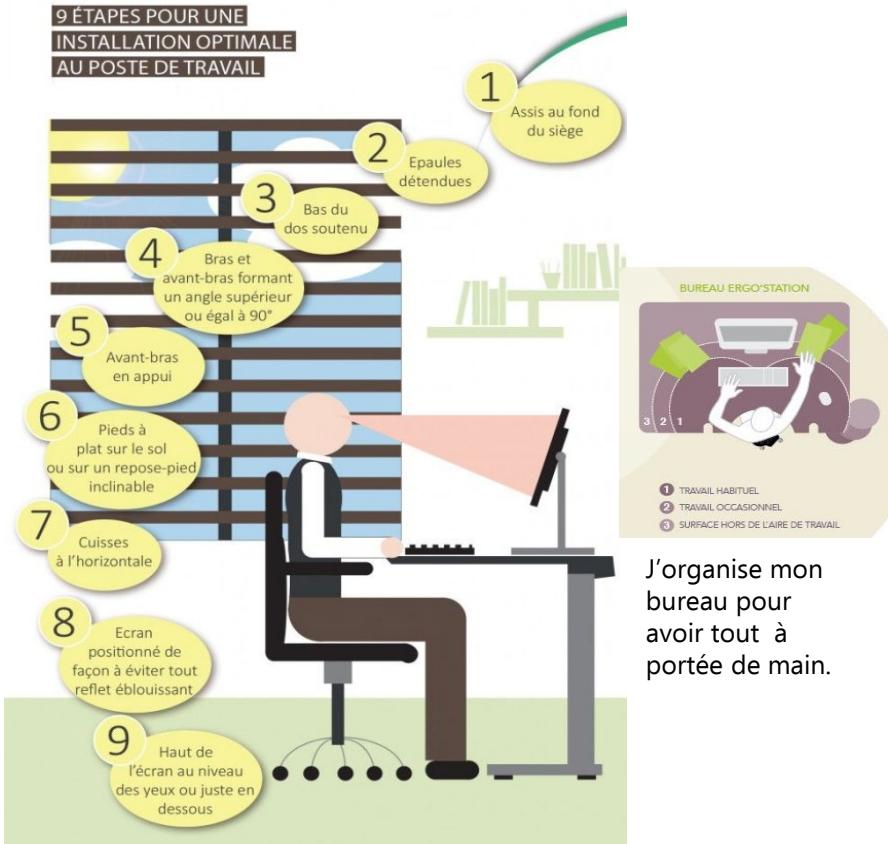


## A VOS CLAVIERS PARTEZ !

9 ÉTAPES POUR UNE  
INSTALLATION OPTIMALE  
AU POSTE DE TRAVAIL



## CONTACT

Secrétariat du service médecine préventive et conseil médical

02.38.75.66.21

medecine.preventive@cdg45.fr

ASSISTANT  
DE  
PRÉVENTION



Centre de Gestion de la Fonction Publique Territoriale du Loiret

20 avenue des Droits de l'Homme - BP 91249 - 45002 ORLÉANS Cedex 1

Tél : 02.38.75.85.45 - [www.cdg45.fr](http://www.cdg45.fr)



LES BONNES PRATIQUES

# TRAVAIL SUR ÉCRAN



# LES BONNES POSTURES

## Je règle mon siège



Régler la hauteur de façon à ce que le point le plus élevé du siège se situe juste au-dessous de ses genoux.



Profondeur du siège

S'asseoir et garder les pieds à plat. Cuisse et jambes forment un angle de 90°



Le dossier supporte confortablement le creux son dos.

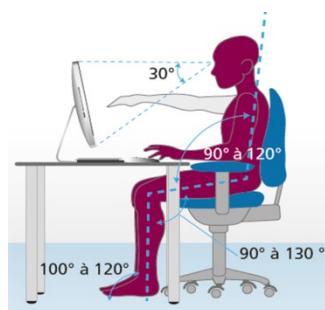


Utiliser les manettes de réglage pour faire ses manœuvres

## Bien positionner son écran et son clavier

Il doit être positionné à hauteur de vue et sans reflet. La distance œil/écran doit être égale à la longueur du bras tendu.

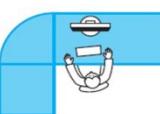
Le clavier sera positionné dans l'alignement de l'écran.  
Et toujours les épaules dans l'axe de l'écran.



La lettre B de votre clavier doit être alignée avec votre nombril



Bureau droit



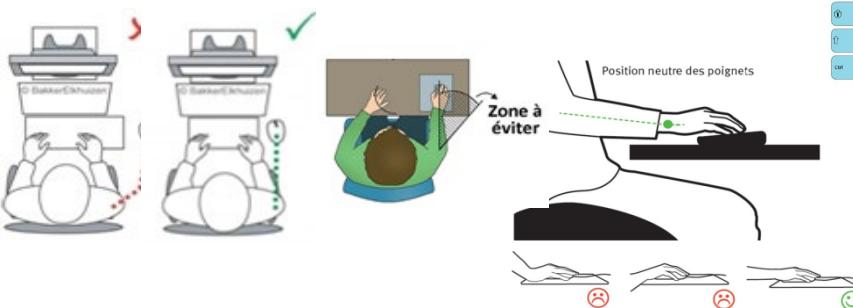
Bureau avec retour



Bureaux individuels compacts

## La position des mains

La souris doit être à portée de la main à côté du clavier. Chaque doigt a sa zone sur le clavier.

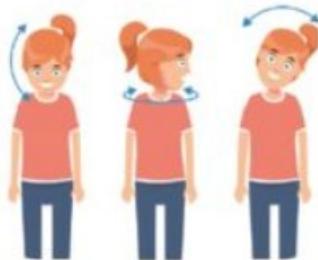


## ET HOP UNE ROUTINE D'ETIREMENTS

# 5 MINUTES POUR VOUS ÉCHAUFFER

### NUQUE ET TRAPÈZES

- 1 Faire 10 mouvements de chaque : flexion/extension ("oui") rotation droite/gauche ("non") inclinaison droite et gauche



### ÉPAULES ET BRAS

- 2 Mettre les mains sur les pectoraux et faire 10 ronds dans un sens puis dans l'autre



### COUDES

- 3 Faire des flexions et extensions des bras



4

### POIGNETS

- Les mains liées, faire des mouvements circulaires



### CHEVILLES

- 7 Faire des mouvements circulaires



### CUISSES ET MOLLETS

- 6 Se baisser trois fois quatre secondes en gardant les bras à l'horizontale



### BASSIN, DOS ET ABDOMINAUX

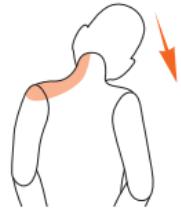
- 5 Faire 10 mouvements de rotation de hanches



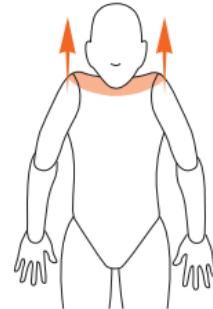
## ET HOP UNE ROUTINE D'ETIREMENTS

# 5 min pour s'étirer au bureau

## Comment détendre le COU ?



Pencher lentement la tête du côté droit, en essayant de toucher l'épaule droite avec son oreille.  
Faire le même mouvement du côté gauche.  
Répéter l'exercice 2 fois.

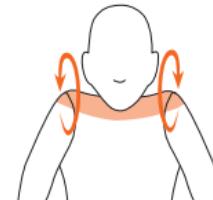


Lever les épaules en direction des oreilles jusqu'à ressentir une légère tension dans le cou et les épaules.  
Maintenir cette position pendant 3 à 5 secondes.  
Relâcher ensuite les épaules en position normale.

Répéter l'exercice 2 ou 3 fois.



Le dos droit, épaules baissées, baisser lentement le menton vers la poitrine.  
Effectuer une rotation de la tête à gauche, puis à droite.  
Répéter l'exercice 3 fois.



Rouler lentement les épaules 5 fois vers l'arrière, puis 5 fois vers l'avant dans un mouvement circulaire.

## Comment détendre la RÉGION LOMBAIRE ?

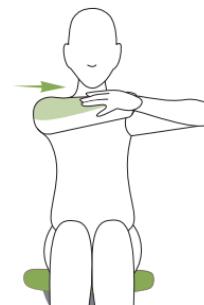
Croiser les jambes.  
Placer la main opposée sur le côté extérieur de la jambe du dessus.  
Exercer une légère traction, tout en regardant dans la direction opposée.  
Répéter avec l'autre jambe.



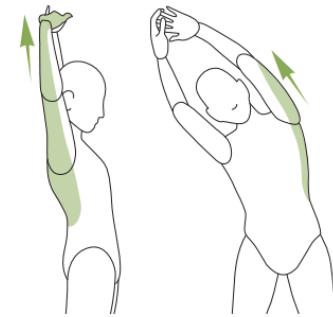
Inspirer et creuser le bas du dos.  
Souffler et arrondir le bas du dos = bascule du bassin.  
Répéter l'exercice 3 fois.



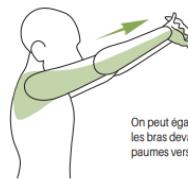
## Comment étirer les ÉPAULES ?



Tenir le bras droit avec la main gauche juste au-dessus du coude.  
Pousser légèrement le coude droit vers l'épaule gauche.  
Maintenir la position 5 secondes.  
Répéter l'exercice avec le bras gauche.



Entrelacer les doigts et étirer les bras au-dessus de la tête, en gardant les coudes bien droits. Pousser vers le haut le plus loin possible.  
Mains jointes, les bras toujours au-dessus de la tête, incliner lentement le tronc vers la droite, puis vers la gauche, pour étirer les muscles des flancs.



On peut également ramener les bras devant le corps, paumes vers l'avant.

## Comment étirer les POIGNETS et les AVANT-BRAS ?



Debout, les bras le long du corps.  
Secouer les mains.



Bras tendu, plier lentement le poignet vers le bas jusqu'à ressentir un étirement. Flexion maintenue par l'autre main.  
Maintenir la position 5 à 10 s.  
Relâcher.  
Répéter le mouvement 2 fois de chaque côté.

Bras tendu, plier lentement le poignet vers le haut jusqu'à ressentir un étirement. Extension maintenue par l'autre main.  
Maintenir la position 5 à 10 s.  
Relâcher.