

Posture de moindre inconfort pour le travail sur écran en confinement

Voici quelques conseils pour adapter au mieux votre posture face à votre écran d'ordinateur durant cette période de confinement en fonction du matériel professionnel et/ou personnel à votre disposition **afin de limiter les douleurs et les troubles musculo-squelettiques**.

Pour toutes questions particulières vous pouvez contacter :

- Dr Florence Guerci médecin du travail par courriel : ✉ florence.guerci@univ-pau.fr
- Anne Grandeur animatrice en prévention des risques par courriel : ✉ anne.grandeur@univ-pau.fr

Si vous ne devez retenir qu'une chose : bien positionner son corps c'est certainement la posture la plus importante à adopter. Nous pouvons avoir la meilleure chaise de bureau ou posséder une souris ergonomique, cela ne nous évitera pas d'avoir des douleurs ou des troubles musculo-squelettiques.

Bien positionner son corps c'est tenir une position droite, les pieds à plat et le dos le plus droit possible sans qu'il n'y ait de creux au niveau des lombaires.

Posture de moindre inconfort pour le travail sur écran (Source INRS) :





Cas particulier : les personnes ayant des verres progressifs doivent positionner la hauteur de leur écran dans la position la plus confortable pour eux.

Adaptez au mieux cette posture de moindre inconfort en fonction du matériel à votre disposition sur votre lieu de confinement (professionnel ou non professionnel) en utilisant un bureau ou une table :

- **Le siège de bureau ou la chaise si vous n'en possédez pas :** le dos doit être droit et calé le plus possible contre le dossier de votre chaise ou fauteuil de bureau. Veillez à former un angle allant de 90° à 130° avec vos jambes lorsque vous vous asseyez. Éviter les tables basses et les fauteuils ou canapés de salon.
- **Un espace de travail bien organisé :** il existe 3 surfaces bien identifiées dans sa zone de travail. La zone habituelle où l'on va retrouver les objets utiles comme la souris et le clavier, la surface occasionnelle qui accueillera les dossiers et la paperasse et la surface hors de l'aire où vous positionnez les objets tels que l'eau, le café...
- **Position de l'écran :** la distance minimale entre vous et l'écran est de 50 à 60 cm dans l'idéal. Surélever votre écran de quelques centimètres par rapport à votre bureau ou à votre table de travail à l'aide d'un rehausseur écran ou si vous n'en avez pas avec des livres, annuaires, ramettes de papier, boîte à chaussures... vous permettra d'avoir la tête droite et non penchée vers l'avant. Vos yeux doivent être en face de la partie haute de votre écran.
- **Position avec un ordinateur portable sans écran, souris, clavier ni rehausseur spécifique :** dans ce cas alternez le travail assis / debout le plus possible. Pour travailler en position debout, rehausser votre ordinateur portable (livres, annuaire...) ou utiliser par exemple le plan de travail d'une cuisine. L'objectif est de détendre le haut de votre corps et limiter les effets de la position basse de votre cou et tête.



- **Vérifiez et réajustez régulièrement votre posture.**
- **Levez-vous très régulièrement** et effectuez les exercices d'étirements ci-après le plus souvent possible notamment si vous ne possédez pas de fauteuil de bureau.



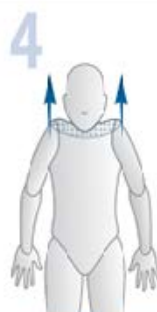
10 à 20 secondes - 2 fois



8 à 10 secondes de chaque côté



15 à 20 secondes



3 à 5 secondes - 3 fois



10 à 12 secondes pour chaque bras



10 secondes



10 secondes



8 à 10 secondes de chaque côté



8 à 10 secondes de chaque côté



10 à 15 secondes - deux fois



Secouez-vous les mains pendant 8 à 10 secondes.