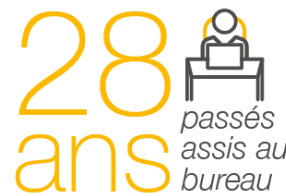


# Soyez prêt

pour une meilleure façon de travailler

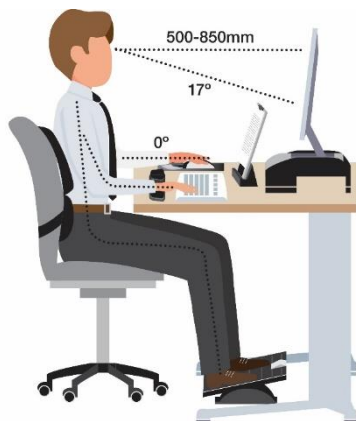
**Nous passons autant de temps à dormir qu'assis à notre bureau, l'équivalent d'1/3 de notre vie, 28 ans !** Toutefois, savez-vous comment bien vous installer derrière votre écran et avez-vous investi dans des solutions ergonomiques pour éviter d'avoir mal au dos, ou aux cervicales ?



## QUELLE EST LA BONNE POSTURE A ADOPTER ?

L'ergonomie est l'adaptation d'un environnement de travail dont ses outils, son matériel, son organisation répond aux besoins de l'utilisateur et non l'inverse. Lorsque nous commençons une nouvelle activité sportive, nous apprenons les bons gestes pour ne pas nous faire mal.

Adaptez votre poste de travail à votre morphologie en veillant à ce que votre chaise, bureau, ordinateur, téléphone et éclairage répondent à vos besoins.



### Posez-vous les questions suivantes :

- Le haut de l'écran est-il à la hauteur des yeux ?
- Les mains sont-elles dans le prolongement de l'avant-bras
- Les coudes sont-ils à 90° ?
- Les pieds touchent-ils le sol ?

Ci-dessous la liste des réglages de votre poste de travail qui suit les principes de l'agence européenne pour la sécurité et la santé au travail. Affichez-la près de votre bureau où vous utilisez votre ordinateur et d'autres équipements.



Le bureau



Les réglages du  
siège



Les réglages de  
l'écran



Le clavier  
et la souris



Le téléphone



La lecture des  
documents



L'éclairage

## POURQUOI ADOPTER UNE POSTURE ERGONOMIQUE ?

Une étude\* a démontré que plus de **8 employés sur 10 reconnaissent adopter de mauvaises postures lorsqu'ils sont assis** ou rester assis pendant de longs moments derrière leur bureau sans bouger, sans même détourner le regard de leur écran. Maux de tête et dos, raideurs dans la nuque, tensions dans les épaules, problèmes oculaires ou syndrome du canal carpien, **ces troubles musculo-squelettiques (TMS)** impactent parfois sévèrement la qualité de vie au travail, mais ont également des répercussions dans la vie privée.

  
**8** français  
**10** déclarent  
avoir souffert  
de douleurs



Un employé sur 3 a dû s'arrêter de travailler à cause de problèmes de santé liés à des mauvaises habitudes de travail, avec en moyenne un temps d'arrêt de 22 jours.



des maladies  
professionnelles  
sont liées à des TMS

Sources : \*Etude Loudhouse Fellowes 2016, TMS Pros, Amelie, Rapport sur les maladies professionnelles 2015

## QUELLES SOLUTIONS POUR UN POSTE DE TRAVAIL ERGONOMIQUE IDÉAL ?

Il est important d'équiper son poste de travail avec des produits d'ergonomie qui vont permettre de faciliter cette bonne posture au travail.



ZONE 1

Évitez les tensions dorsales

La Solution

Vérifiez votre posture. Toujours utiliser un support dorsal associé à un repose pieds afin d'obtenir la meilleure position ergonomique.



Pour éviter les tensions dorsales, pensez à bien régler la hauteur de la chaise, de ses accoudoirs, et des autres réglables qu'elle possède. Vous pouvez en plus vous équiper votre chaise d'un [support](#)

[dorsal](#) qui va vous aider à maintenir vos lombaires et équipez-vous d'un [repose-pied](#) pour que vos pieds ne touchent pas le sol tout en réglant correctement votre siège.



**Fellowes**

**ZONE 2**  
Prévenez les pressions du poignet

#### La Solution

Soutenez vos poignets. Gardez vos avant-bras parallèles en vous assurant que vos poignets soient en position neutre.



Prévenez les pressions du poignet en vous équipant d'un [tapis de souris et repose-poignet](#) ergonomiques qui favoriseront une position neutre de votre poignet.



**Fellowes**

< **ZONE 3**  
Soulagez les douleurs cervicales

#### La Solution

Gardez un angle de vue confortable. Assurez-vous que vos yeux soient alignés avec le haut de votre écran.



Les douleurs cervicales font parties des maux importants des salariés et dans 90% des cas des solutions « maison » sont trouvées : qui n'a pas mis de ramettes de papier pour surélever son écran ?

Il faut pouvoir s'équiper soit d'un [support moniteur](#) soit d'un [support ordinateur portable](#) ou bien d'un produit tendance comme les [bras porte-écrans](#). Ils permettent de régler très facilement l'écran à la bonne hauteur, de travailler sur plusieurs écrans pour gagner en efficacité et ils facilitent le partage d'écrans avec ses collègues, car ils sont rotatifs.

#### Vidéo Bras Porte-Ecrans

<https://www.youtube.com/watch?v=-S3n9Ptf5tU>



Pour celles et ceux qui ont beaucoup de saisie de documents, un [porte-copie](#) permet d'aligner ses documents à son écran et d'éviter des rotations de la tête inutiles et contraignantes pour les cervicales.



# ZONE 4

Dynamisez votre espace de travail

## La Solution

Restez en mouvement. Alternez les positions assise et debout vous aide à mieux travailler et à vous sentir mieux.



Selon l'OMS, ¼ de la population mondiale n'a pas une activité physique suffisante. Il est très important de bouger tout au long de la journée, dont au travail pour être moins sédentaire et apporter du mouvement à votre quotidien. Des solutions de [plateformes assis-debout](#) existent pour travailler debout quelques heures par jour.

### Vidéo plateformes Assis-Debout

<https://www.youtube.com/watch?v=uxm3MX35pc4>



L'idéal est de changer de posture toutes les 20 minutes. En favorisant le mouvement et les changements de postures tout au long de la journée, VOUS :





Transformez votre bureau en un espace de travail sain et productif.

**Jusqu'à 50€ remboursés**  
sur une sélection de bras porte-écrans et de solutions assis-debout

EN SAVOIR PLUS

[www.fellowes-promotion.com](http://www.fellowes-promotion.com)