

# Travailler assis avec le sourire!

CONSEILS & PRÉVENTION



# Je m'installe confortablement.

Une animation pour m'aider à régler mon poste de travail :  
[www.cesi.be/fr/tutoriel-video-regler-mon-poste-de-travail-devant-ecran](http://www.cesi.be/fr/tutoriel-video-regler-mon-poste-de-travail-devant-ecran)



## LORSQUE JE SUIS ASSIS(E) À MON POSTE DE TRAVAIL :

- La hauteur de ma table de travail est égale à la hauteur de mes coudes.
- Mon siège est réglé en hauteur : mes genoux forment un angle de minimum 90°.
- Mon siège est réglé en profondeur : je sais placer 3 doigts entre le siège et le creux des genoux.
- Mon siège est réglé au niveau du dossier : la convexité du siège se trouve dans la courbure lombaire.
- S'il y a un mécanisme actif de bascule du siège, je le règle en fonction de mon poids.
- Mes accoudoirs sont placés dans le prolongement de la table afin que les coudes forment un angle de 90°.
- Mon écran et mon clavier sont disposés face à moi.
- Le bord supérieur de l'écran se trouve à hauteur de mes yeux (en cas de verres progressifs, je place l'écran plus bas).
- Mon clavier est placé à 15 cm du bord de la table, à plat (pattes abaissées).
- Ma souris est posée à côté du clavier.
- Mon téléphone est placé du côté de la main qui décroche.
- L'éclairage du local est homogène. Les fenêtres sont situées parallèlement à mon regard, perpendiculairement à mon écran.
- Lorsque j'utilise un ordinateur portable : je dispose d'un support pour placer l'ordinateur portable. Je dispose également d'un clavier et d'une souris externes.

# Ces quelques exercices de stretching

vous aideront à diminuer les tensions musculaires dues au travail devant écran.

Exécutés plusieurs fois par jour, ils maintiendront la vigilance et vous permettront de vous sentir mieux en rentrant à la maison.

---



# Bien se positionner

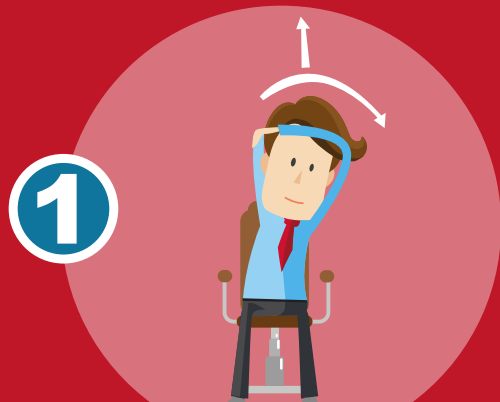
Les exercices se font assis sur votre chaise de bureau. Celle-ci est réglée correctement afin que les pieds soient en appui total sur le sol.

Chaque exercice est effectué lentement et sans douleur. Les positions sont maintenues entre 20 et 40 secondes, sans à-coup, en respirant lentement (expiration longue).

---



## Exercices dos



Croiser les bras au-dessus de la tête.  
Se grandir. Incliner le tronc latéralement.



Pousser les mains vers l'avant et vers le bas.  
Arrondir le haut du dos.



Pousser les mains vers le haut et vers l'arrière.  
Le ventre est rentré.



Croiser les jambes. Se grandir.  
Main en appui sur le genou, l'autre sur le dossier de la chaise,  
pivoter le tronc.

## Exercices jambes



Placer le talon contre la fesse.  
Tirer le genou vers l'arrière. Ventre rentré.



Incliner le tronc vers l'avant.  
Tirer la pointe de pied vers soi. Dos droit.



Placer la cheville gauche juste au-dessus du genou opposé  
et pousser le genou gauche vers le bas.  
Variante : tirer la cheville et le genou vers soi. Dos droit.

# Exercices mains doigts et avant-bras



Bras tendu devant, fléchir la main vers le haut.  
Tirer les doigts vers soi. Dos droit.



Ouvrir et fermer les doigts.  
Tourner les poignets.



Bras tendu devant, fléchir la main vers le bas.  
Pousser sur le dos de la main. Dos droit.

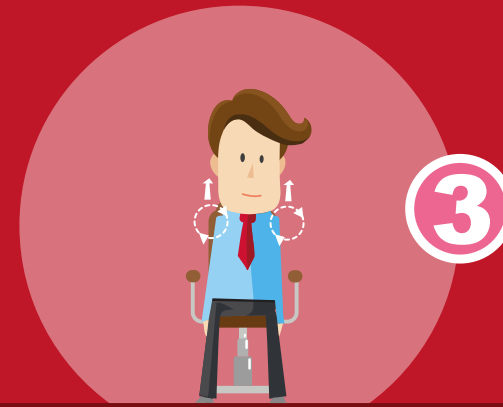
## Exercices nuque et épaules



Fléchir la nuque.  
Dos droit.



Incliner la nuque.  
Tendre le bras en poussant la paume vers le bas.  
Dos droit.



Lever et descendre les épaules et tourner les épaules  
dans un sens et puis dans l'autre.  
Dos droit.



GESI

# Et surtout...

N'oubliez pas qu'il est primordial  
de bouger régulièrement!

---





WELLBEING AT WORK

CESI asbl

Avenue Konrad Adenauer 8

1200 Bruxelles

Tél. 02 771 00 25

Fax : 02 761 17 03

[gestiondesrisques@cesi.be](mailto:gestiondesrisques@cesi.be)

[www.cesi.be](http://www.cesi.be)



Created by **luis**communication.be