



CDG 38

CENTRE DE GESTION DE L'ISÈRE
FONCTION PUBLIQUE TERRITORIALE

> **Contact** : Direction Santé et Sécurité
au Travail

Tel : 04.56 38 87 04 / prevention@cdg38.fr
Date : Février 2018

Bonnes pratiques au poste de travail bureautique

1

Positionner le dos
contre le dossier du siège
Maintenir la tête droite

4

Placer l'écran face à soi
à un bras de distance
Le haut de l'écran doit
être au niveau des yeux

3

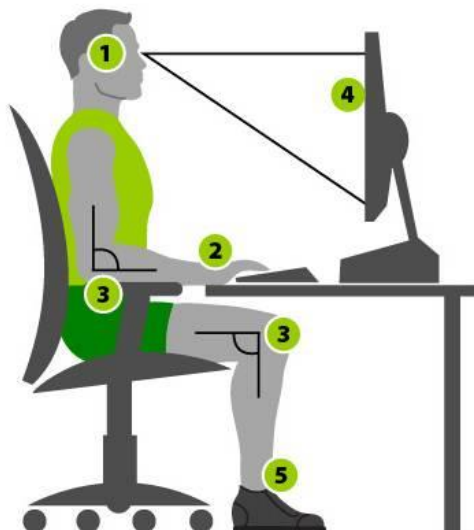
Régler la hauteur du
siège pour que le coude
forme un angle droit
lorsque les mains sont
posées sur le bureau

2

Maintenir les poignets
alignés avec les bras
Placer le clavier 10 à
15 cm devant soi
Placer la souris dans
l'axe de l'épaule sur le
côté du clavier ou
devant celui-ci pour
une utilisation
fréquente

5

Poser les pieds bien à plat sur le sol
Si besoin utiliser un repose-pied



Exercices de relaxation

Mains et poignets : Secouer les mains comme si elles étaient mouillées.

Épaules : Effectuer des mouvements de rotation des épaules en gardant les bras le long du corps (5 rotations vers l'avant puis 5 vers l'arrière).

Dos : En étant assis, appuyer vos mains sur le siège en gardant les bras tendu le long du corps pour allonger votre tronc.

Jambes : En étant assis, soulever une jambe à l'horizontal et bouger la cheville en approchant puis éloignant vos orteils.

Corps : Levez-vous régulièrement pour faire quelques pas et vous étirer.

Exercices de repos des yeux

Fixer un point au loin pendant 20s toutes les 20 minutes.

En étant assis, la tête immobile, bouger vos yeux de droite à gauche puis de haut en bas à plusieurs reprises.

Fermer les yeux en serrant fortement les paupières puis les ouvrir en écarquillant les yeux 3 à 4 fois d'affilée.

Placer vos mains sur vos yeux fermés sans toucher les paupières et rester une minute dans cette obscurité.

Tendre le bras et fixer son index en l'approchant progressivement du nez. Cesser de le fixer et l'éloigner lorsqu'il devient flou.