

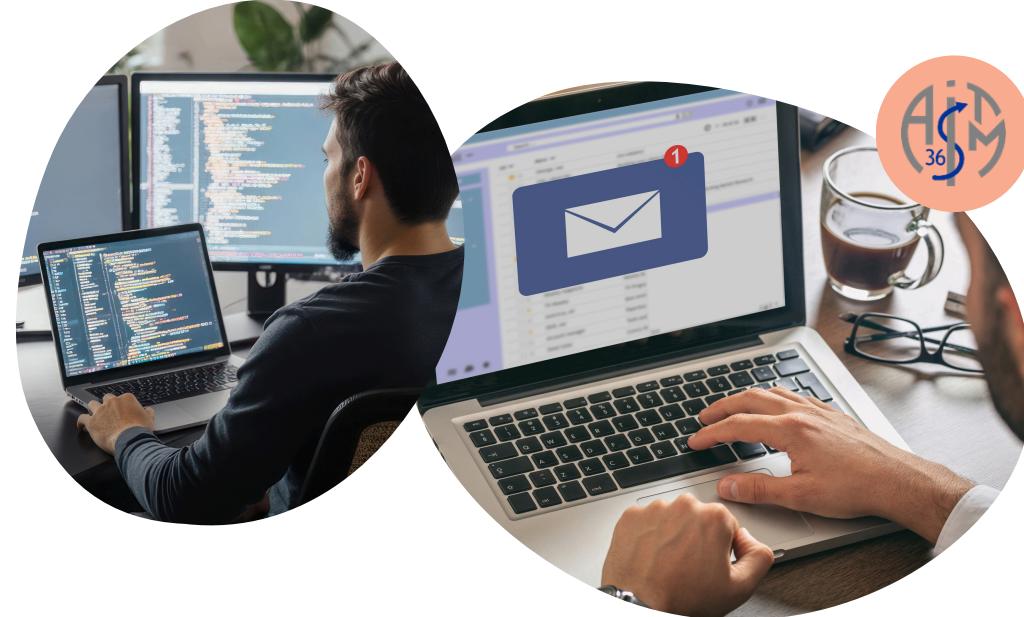
FAIRE DES PAUSES

Lorsque l'on passe la majeur partie de son temps de travail en étant sédentaire, assis sur un fauteuil, il est important de faire des pauses.

- Pour relâcher la pression physique et mentale afin de limiter l'apparition de TMS et de Risques Psychosociaux,
 - Pour renforcer le lien social et la cohésion d'équipe.

PAUSE OPTIMALE

- Pause en position debout pour changer de la position assise
 - Pause active :
 - Marcher
 - Faire des étirements
 - Le plus régulièrement possible → Plusieurs petites pauses sont plus bénéfiques qu'une seule longue pause



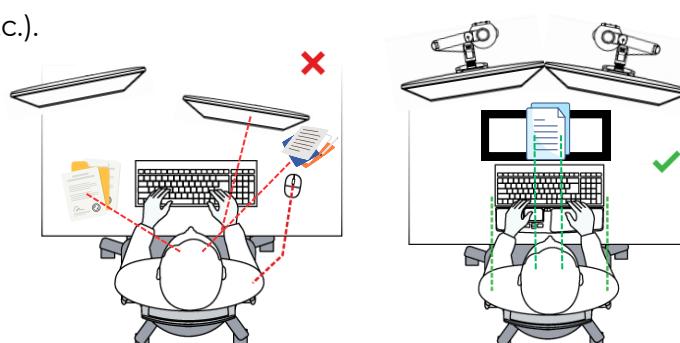
PREVENIR LES TMS TRAVAIL SUR ÉCRAN

Fiche prévention

Afin de favoriser l'insertion et le maintien dans l'emploi, l'AGEFIPH et le FIPHFP peuvent aider financièrement les entreprises à adapter les postes des salariés en situation de handicap (RQTH, pension d'invalidité, AT/MP avec IPP $\geq 10\%$, etc.)

AGEFIPH : Association de gestion du fonds pour l'insertion professionnelle des personnes handicapées

FIPHFP : Fonds pour l'insertion des personnes handicapées dans la fonction publique



Document réalisé par votre SPSTI et mis à jour en 2025

MATÉRIELS

- Filtres ou logiciel pour **ajuster la luminosité**
→ Eviter les contraintes visuelles liées à l'écran
- **Bras articulé** pour un ou plusieurs écrans
→ Limite les contraintes au niveau des cervicales
- **Rehausse pour ordinateur portable**
+ accessoires complémentaires (souris + clavier)
→ Limite les contraintes au niveau des cervicales
- **Support de documents**
→ Limite les contraintes au niveau des cervicales
- **Souris** déportée
 - **Verticale**
→ Limite les contraintes au niveau du poignet et/ou du coude
 - **Centrale**
→ Limite les contraintes au niveau de l'épaule et/ou des cervicales
- **Clavier déporté**
 - **Fin**
 - **Avec de fines touches**
→ Limite les sollicitations dans les doigts et les poignets
- **Bureau réglable** en hauteur (électriquement ou non)
- **Casque téléphonique** déporté
- **Support de bras / de coude**
- **Fauteuil avec de multiples réglages** pour qu'il puisse s'adapter à chaque salarié
 - Dossier haut, réglable en hauteur + tête
 - Assise réglable en hauteur et profondeur
 - Renfort lombaire réglable
 - Accoudoirs 4D (réglable en hauteur, latéralement, de l'avant à l'arrière et de l'intérieur à l'extérieur)
 - Piétements 5 branches à roulettes
 - Option de matière (mémoire de forme)
- **Repose-pieds ou jambes** réglables en hauteur et en inclinaison



EXEMPLES



EXEMPLES DE FOURNISSEURS

- Azergo
- Equilibre France
- Ergonéos
- Ergotech
- Ergoaccessoires
- Ergonomio