

# FAIRE DES PAUSES

Lorsque l'on passe la majeure 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
- Toutes les 20min, regarder pendant 20sec, à une distance de 20 pieds (=6 mètres)



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

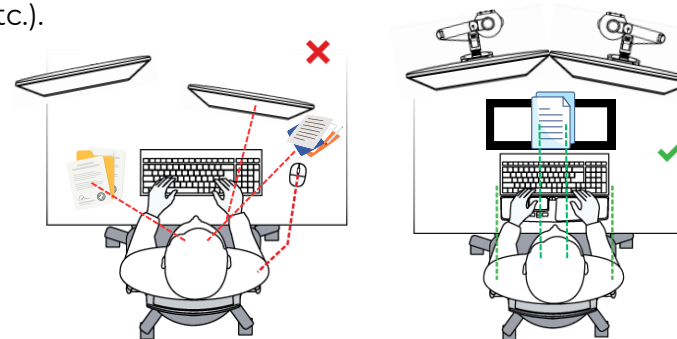
FIPHFP : Fonds pour l'insertion des personnes handicapées dans la fonction publique



## PREVENIR LES TMS TRAVAIL SUR ÉCRAN

*Fiche prévention*

Les salariés qui travaillent sur postes informatiques sont exposés à des risques pour la santé et notamment aux Troubles MusculoSquelettiques. Il existe de nombreuses solutions pour limiter les contraintes physiques (posture assise prolongée, dos incorrectement maintenu, pieds dans le vide, éblouissements et reflets, etc.).



Document réalisé par votre SPSTI et mis à jour en 2025



# MATÉRIELS

# EXEMPLES

- Filtres ou logiciel pour **ajuster la luminosité**  
→ Éviter 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 DE FOURNISSEURS

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