

## Pauses visuelles

### Règle des 20/20/20

20 mins d'écran = 20 secondes à regarder à une distance d'au moins 20 pieds (6m)

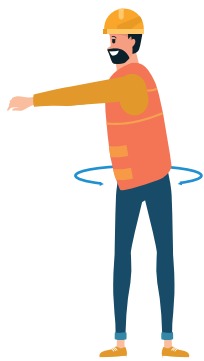
### Exercices visuels

- ✓ Fermer les yeux puis les rouvrir
- ✓ Faire des rotations dans un sens et dans l'autre
- ✓ Regarder en haut puis en bas
- ✓ Regarder sur le côté puis l'autre côté

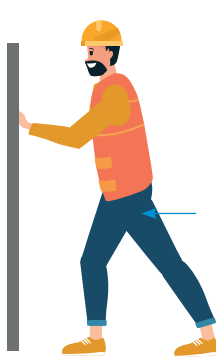
## Pauses actives



3 x 5 secondes



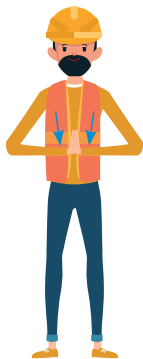
15 secondes de chaque côté



15 secondes de chaque côté



15 secondes de chaque côté



15 secondes



15 secondes

## Recommandations

- ✓ Faire des pauses régulières (+/- toutes les 2 heures)
- ✓ Changer de postures régulièrement
- ✓ Alternier les tâches (informatiques, manuscrites,...)
- ✓ Boire de l'eau
- ✓ Toutes les situations peuvent être propices à se lever et à bouger :
  - ✓ Se lever pour téléphoner
  - ✓ Faire sa réunion debout
  - ✓ Aller voir ses collègues plutôt que de les appeler
  - ✓ Privilégier les escaliers...

**Aucune posture n'est idéale si elle est prolongée. Pensez à changer de posture, à vous déplacer et à vous étirer !**



**APST-BTP-RP**  
110 avenue du Général Leclerc - BP1  
92340 Bourg-la-Reine  
01 46 83 50 00  
[www.apst.fr](http://www.apst.fr)



## Travail sur écran



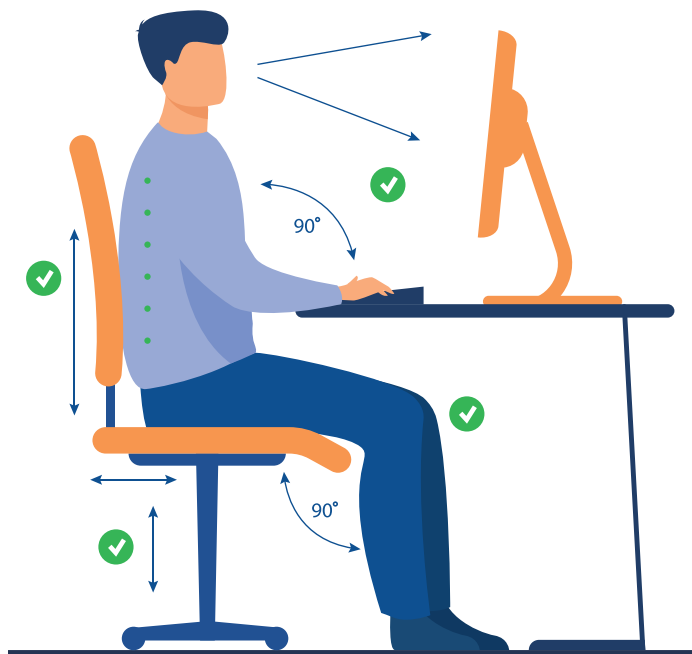
# Comment bien s'installer ?

## Bureau

- ✓ Assurer un dégagement derrière le poste de 1m minimum
- ✓ Éviter d'être installé dos à la porte
- ✓ Éviter de se placer en face ou dos à une fenêtre

## Siège et réglages

- ✓ S'asseoir au fond du siège, régler la profondeur de l'assise (espace d'un poing entre l'assise et l'arrière du genou)
- ✓ S'avancer au plus près du bureau (retirer les accoudoirs si nécessaire)
- ✓ Régler la hauteur du siège pour que l'avant-bras repose sur le bureau, avec les épaules relâchées et les coudes le long du corps
- ✓ Régler la hauteur du dossier pour positionner le soutien lombaire au niveau du creux du dos
- ✓ Poser les pieds à plat au sol ou sur un repose-pieds



## Zone de travail et périphériques

- ✓ Poser le clavier à plat, face à vous et à l'endroit où se positionnent naturellement vos mains
- ✓ Placer la souris à proximité immédiate du clavier
- ✓ Bouger le bras pour déplacer la souris plutôt que la main seule
- ✓ Placer les documents papier que vous consultez entre votre écran et votre clavier



## Luminosité

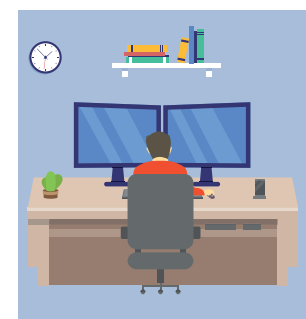
- ✓ Veiller à ce que l'éclairage de la pièce soit uniforme et homogène
- ✓ Régler vos éclairages en fonction de la luminosité ambiante, des horaires, de la saison, des tâches...

## Ecran et réglages

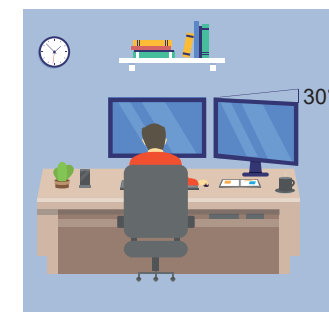
- ✓ Préférer un écran réglable en hauteur et en inclinaison
- ✓ Placer l'écran face à vous et à distance d'un bras minimum
- ✓ Positionner le haut de l'écran à hauteur des yeux
- ✓ **Avec des verres progressifs** : Placer l'écran plus bas et le bas de l'écran légèrement incliné vers vous
- ✓ Paramétrer le contraste, la luminosité et la résolution
- ✓ Privilégier un fond d'écran clair
- ✓ Nettoyer régulièrement votre écran
- ✓ Utiliser le zoom ou agrandir les textes et/ou les icônes si besoin

## Double écran

- ✓ Privilégier des écrans identiques et paramétrés de la même façon
- ✓ Positionner les écrans en fonction de la répartition d'activité entre les 2 écrans



Utilisation 50/50



Utilisation 70/30

**BOUGER**  
**RÉGLER**  
**ADAPTER**