

Forum des
T.M.S
 Occitanie

MÉMENTO

PRÉVENTION
 SANTÉ AU TRAVAIL
 Troubles Musculo
 Squelettiques

LE SIÈGE



- 1 Dos contre le dossier.
- 2 Coudes fléchis à un angle de 90°, avants-bras en position horizontale, épaules détendues.
- 3 Cuisses en position horizontale à un angle de 90 à 110° par rapport aux hanches.
- 4 Pieds posés à plat sur le sol / repose-pieds.

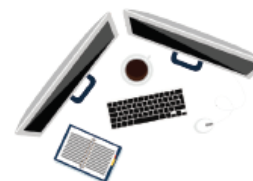
L'ÉCRAN DE VISUALISATION



- 1 Écran perpendiculaire à la fenêtre et face à soi.
- 2 Face à l'écran, distance de 60cm (une longueur de bras environ).
- 3 Haut de l'écran à hauteur des yeux (plus bas pour les porteurs de verres progressifs).

LE TRAVAIL SUR 2 ÉCRANS

✗ À ne pas faire



✓ Ce qu'il faut faire



LE CLAVIER

Posé **devant soi**, à environ **10-15 cm** du bord du bureau pour permettre un appui des poignets et avant-bras.



Position recommandée

Le plus à plat possible : abaisser les **2 pattes** afin de limiter la sollicitation des poignets (canal carpien).



Position à éviter

LA SOURIS



1 Câble d'alimentation suffisamment long pour permettre une bonne mobilité.

2 Souris **adaptée à la taille de la main**, positionnée à **côté du clavier**, au même niveau (régler le pointeur de sensibilité).

L'ESPACE DE TRAVAIL

Les objets, outils et documents que vous utilisez **le plus souvent** doivent être placés **à proximité**.



Disposez-les en **demi-cercle** devant vous, par exemple :

- **clavier et souris** dans l'**AIRE HABITUELLE**
- **documents consultés et téléphone** dans l'**AIRE OCCASIONNELLE**
- **classeurs et documents** à consulter plus tard dans l'**AIRE DE RANGEMENT**

LES DOCUMENTS

Les **documents papier** sont positionnés **devant vous**. Ils peuvent être posés sur un support entre le clavier et la base de l'écran.



LES ÉTIREMENTS

Faites les étirements illustrés 1 fois par jour au minimum s. = seconde



10 à 20 s. - 2 fois



8 à 10 s.
de chaque côté



15 à 20 s.



3 à 5 s. - 3 fois



10 à 12 s.
pour chaque bras



10 s.



10 s.



8 à 10 s.
de chaque côté



8 à 10 s.
de chaque côté



10 à 15 s. - 2 fois



secouer les mains
10 à 15 s.

Source : Worksafe,
Travail sécuritaire
NB, janv 2010

L'HYDRATATION

L'eau est l'un des **carburants majeurs de l'organisme**.

Elle joue un **rôle crucial** dans le bon fonctionnement de notre cerveau qui est composé de près de **80%** d'eau afin d'optimiser notre activité cérébrale.

De plus, elle favorise et maintient l'**efficacité musculaire** qui permet de lutter contre les tensions musculaires pouvant entraîner des courbatures.

BOIRE DE L'EAU C'EST BIEN, AU BON MOMENT C'EST MIEUX !

1 verre d'eau
au **coucher**
pour rester hydraté
durant la nuit

1 verre d'eau
au **réveil**
pour nettoyer
l'organisme

1 verre d'eau
avant le **dîner**
pour aider
la digestion

2 verres d'eau
dans la **matinée**
pour rester
hydraté

2 verres d'eau
dans l'**après-midi**
pour rester hydraté

1 verre d'eau
avant le **déjeuner**
pour aider la digestion

8 verres d'eau répartis sur 24h

Service Communication ASTIA - août 2010



CHIFFRES CLÉS SUR LESTMS

87%

DES MALADIES
PROFESSIONNELLES



1^{ère}

CAUSE
DE MALADIE
PROFESSIONNELLE
EN FRANCE



COÛT POUR L'ENTREPRISE

22 000 €

PAR TMS RECONNU

10 millions
DE JOURNÉES
DE TRAVAIL
PERDUES



Source : Ministère du Travail 2017