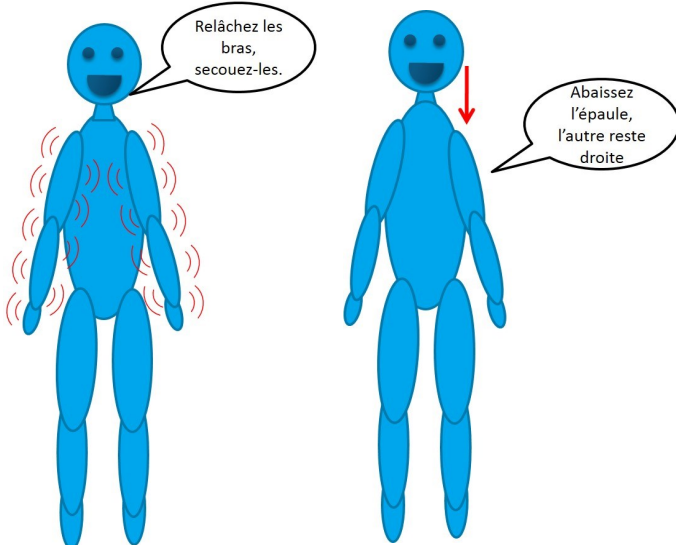


Faire des PAUSES ACTIVES régulières

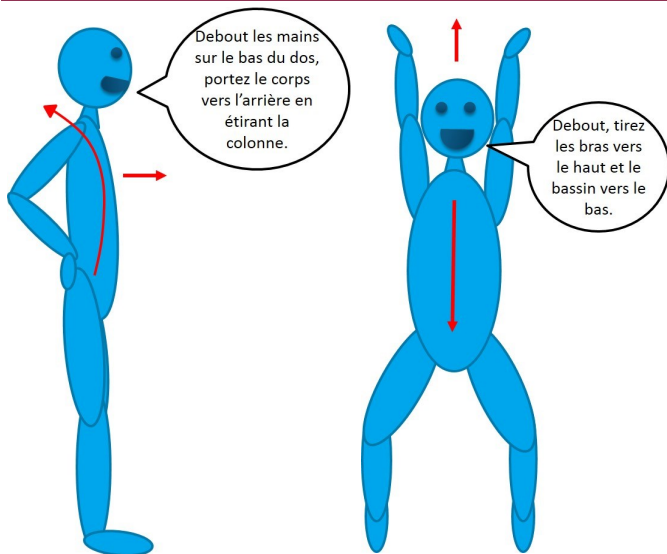
Quitter l'écran des yeux pour regarder au loin (pause pour la vision).

Se lever, marcher, faire des mouvements, s'étirer...

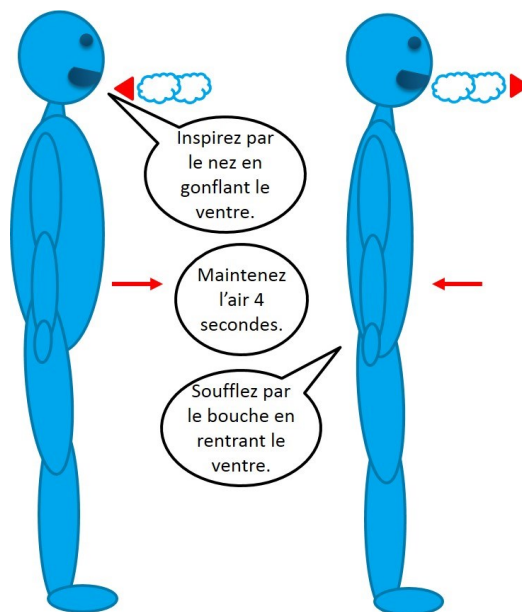
ÉTIREMENTS—MEMBRES SUPÉRIEURS



ÉTIREMENTS—DOS



RELAXATION—RESPIRATION ABDOMINALE



Pour en savoir plus



www.cdg-41.org

Centre Départemental de Gestion de la
Fonction Publique Territoriale de Loir-et-Cher

3, rue Franciade
41260 La Chaussée Saint Victor

Pôle Santé au Travail
Service prévention

Odile PIGEROULET—Conseillère en prévention
02.54.56.68.53—o.pigeroulet@cdg41.org

Version 3 - Mars 2020



CENTRE DE GESTION
DE LOIR-ET-CHER

êtes-vous
bien
installé ?

LES
BONNES
POSTURES

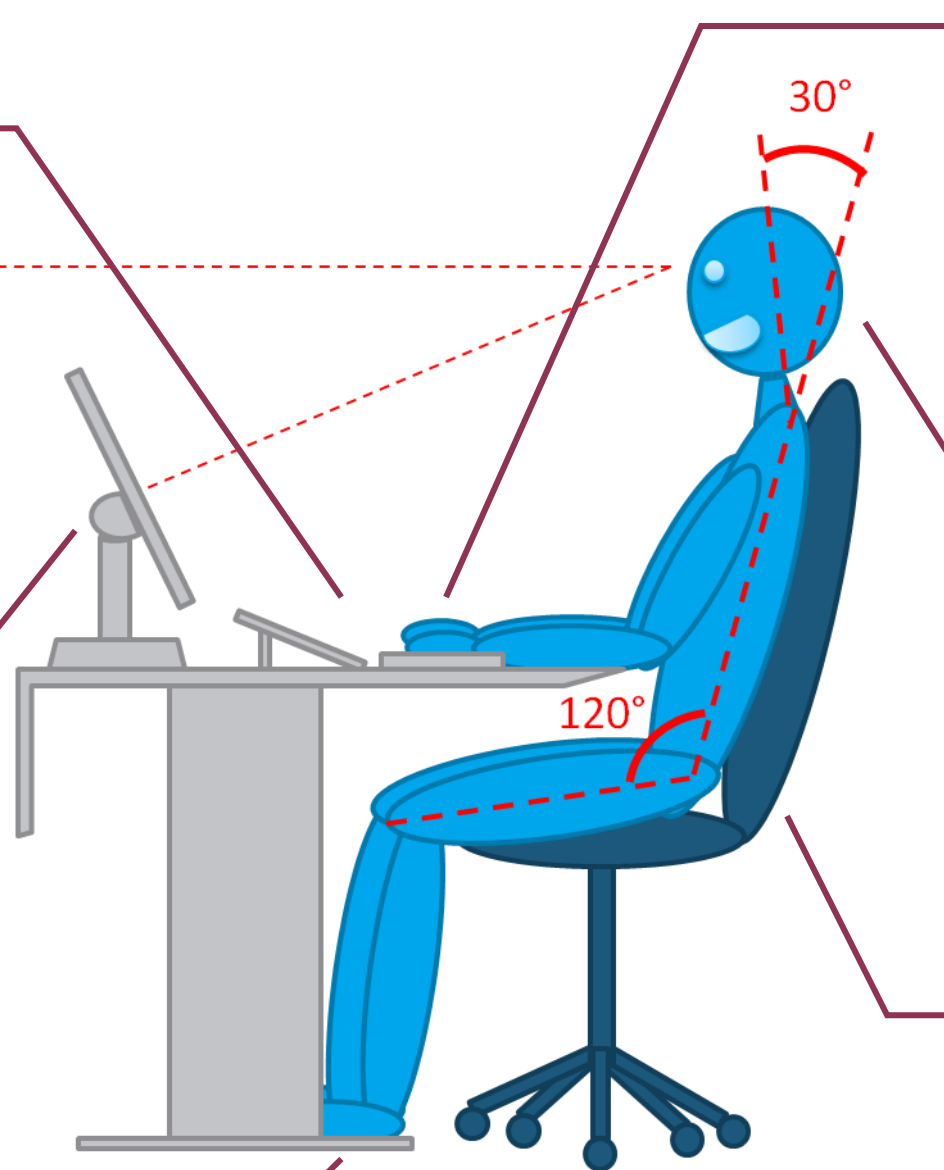
—
TRAVAIL SUR
ÉCRAN

CONFORT AU TRAVAIL

1 Clavier +
écran face à soi

4 Distance œil-
écran ≈ une
longueur de bras

3 Pieds complètement à
plat ou sur un repose-pied



5 IMPERATIF : avant-bras en
appui sur les accoudoirs ou le
plan de travail + souris au
niveau du clavier

6 Le regard doit
naturellement tomber au
milieu de l'écran

2 Régler la hauteur et
l'inclinaison du dossier (voir
illustration)