60 Anos Setronix desde 1966

NOVEMBRE
2026
CAMPAGNE DE PRÉVENTION SST

ERGONOMIE AU BUREAU



Adaptez le poste à votre corps. Variez les postures et les tâches.

1. Dangers et risques

Dangers : Posture prolongée, gestes répétés pour atteindre des objets, reflets et poste mal réglé.

Risques : Inconfort, troubles musculosquelettiques, fatigue visuelle et mentale.

2. Avant de commencer

- Réglez le siège et le soutien du dos.
- Prévoyez de l'espace pour les jambes et un appui pour les pieds.
- Placez écran, clavier et souris dans une position confortable.

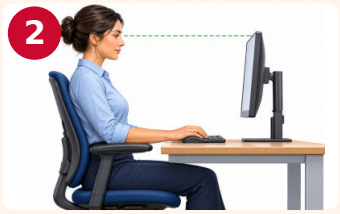
3. Arrêtez et signalez

- Douleur, fourmillements ou inconfort persistant.
- Difficultés de lecture ou troubles de la vision.
- Siège instable ou réglages défectueux.

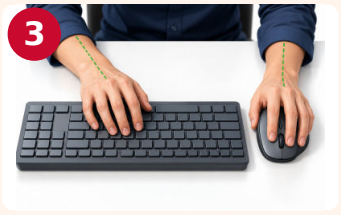
4. Réglez le poste et bougez régulièrement



Soutenez le corps
Dos soutenu et épaules détendues.



Réglez l'écran
Face à vous ; lisez sans incliner le cou.



Gardez tout à portée
Souris près du clavier ; poignets alignés.



Variez l'activité
Faites des pauses et alternez les tâches.

5. Repérez le problème et adaptez le poste

Situation	Choix / réglage préventif
Pieds sans appui	Réglez le siège ; utilisez un repose-pieds si nécessaire.
Écran bas / texte petit	Réglez la hauteur et la taille du texte ; évitez de vous pencher.
Reflets sur l'écran	Déplacez l'écran et réglez l'éclairage ou les stores.
Portable utilisé longtemps	Envisagez un support, un clavier et une souris externes adaptés.

Bonnes pratiques : Adaptez le poste à la personne et à la tâche. Variez les postures, alternez les activités et faites des pauses. Évitez de rester longtemps assis dans la même position.

6. ACTION DU MOIS Vérifiez le siège, l'écran et la position de la souris. Effectuez les réglages possibles et signalez les problèmes que vous ne pouvez pas résoudre.

ADAPTEZ LE POSTE • VARIEZ LES POSTURES • SIGNALEZ

ACT : ergonomie au travail Bonnes pratiques : HSE / écrans