

# Avez-vous les bons réflexes ?

## Conseils pour préserver son capital santé



# Édito



Chers collègues,

Nos habitudes et nos modes de travail ont considérablement évolué ces dernières années. Nos espaces de travail sont de plus en plus ouverts, nos outils ont changé et nos activités se sont sédentarisées. Nous passons plus de 60% de notre temps assis<sup>1</sup>.

Il est donc nécessaire d'adopter les bons réflexes afin de minimiser les contraintes posturales, visuelles et accroître notre confort au quotidien.

Il n'y a pas de posture parfaite et les recommandations qui suivent sont à adapter en fonction des caractéristiques individuelles (taille, correction visuelle...), de la nature des tâches, du matériel et de l'environnement de travail (éclairage, niveau sonore...).

Vous trouverez dans ce livret de nombreux conseils et astuces pour adapter votre environnement de travail à vos besoins.

Bonne lecture.

**Juliette Arnould,**  
**Responsable Handicap &**  
**Diversité Atos France**

<sup>1</sup> US National Library of Medicine / National Institute of Health

# Régler son siège

**Coudes fléchis**, formant un angle droit.

①

**Épaules et cou détendus.** La tête doit être dans le prolongement de la colonne vertébrale.

②

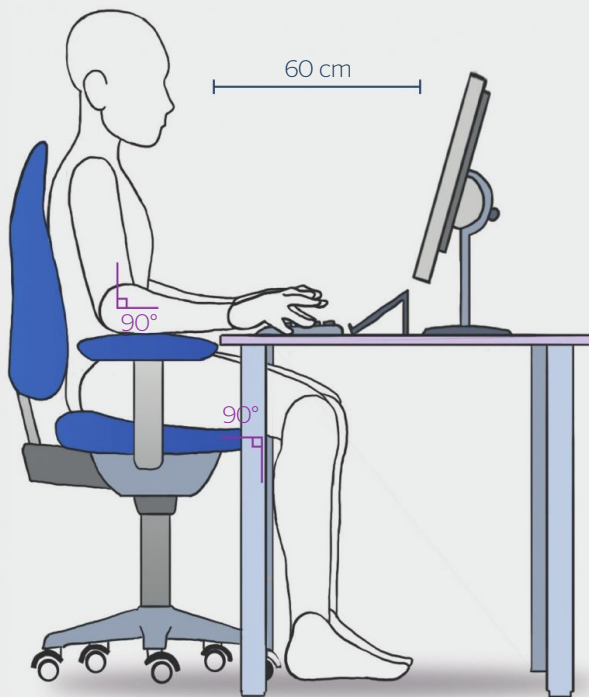
**Cuisses parallèles au sol** lorsque les pieds sont posés à plat ou sur un repose-pied.

③

**Dos maintenu contre le dossier** (mettez celui-ci en mode bascule).

④

60 cm



**La zone à l'arrière de l'articulation du genou** doit rester libre. Ne croisez pas vos jambes.

⑤

**Siège ajusté** de façon à ce que vos avant-bras, posés sur le bureau, soient parallèles au sol.

⑥

**Pieds posés à plat** ou sur un repose-pied.

⑦

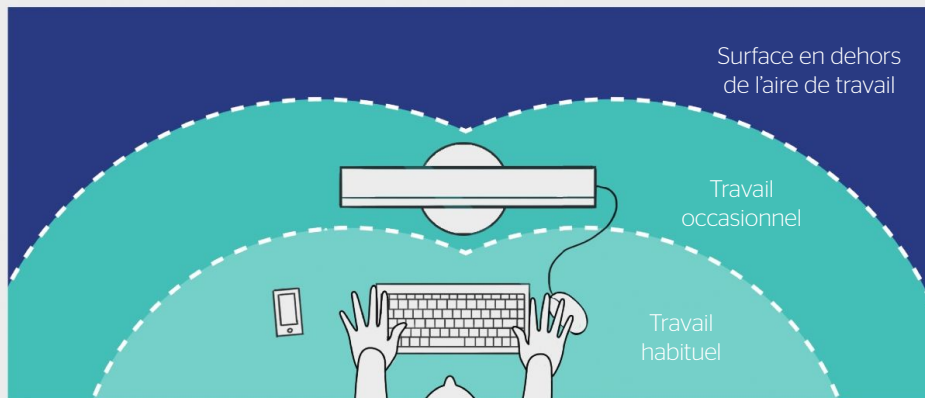
# S'installer et aménager son poste de travail

## Conseils d'ordre général :

- Placez-vous face à votre ordinateur et non de biais afin d'éviter les torsions du dos.
- Vos avant-bras sont placés près du corps.
- Vos mains sont placées dans le prolongement direct des avant-bras.
- Placez à proximité de vous les objets que vous utilisez le plus fréquemment.

## Vous travaillez sur un poste fixe :

- L'écran doit se trouver face à vous, à une distance équivalant à une longueur de bras ; il peut être légèrement incliné vers l'arrière.
  - Le bord supérieur de l'écran doit se situer au niveau des yeux.
  - Ajustez la distance de façon à ce que le clavier soit à 15-20 cm du bord du bureau.
  - Placez la souris au même niveau que le clavier et à proximité de celui-ci.
- Vous devez pouvoir déplacer le curseur d'un côté à l'autre de l'écran juste avec le poignet.



**LES SALARIÉS DISPOSANT D'UNE NOTIFICATION ADMINISTRATIVE JUSTIFIANT D'UN HANDICAP PEUVENT BÉNÉFICIER DE CERTAINS DISPOSITIFS SPÉCIFIQUES SUR PRÉCONISATION DE LA MÉDECINE DU TRAVAIL.**

# Vous travaillez sur un PC portable

## Si vous utilisez principalement un écran déporté :

---

- Placez l'écran déporté devant vous et abaissez l'écran du PC portable dont vous ne vous servez pas pour ne pas être gêné.
- Positionnez l'écran déporté et le clavier du PC portable comme lorsque vous utilisez un poste fixe (cf. page précédente).



## Si vous utilisez l'écran de votre PC portable et l'écran déporté :

---

- Placez l'écran déporté au-dessus et à l'arrière de votre PC portable.
- Positionnez l'écran déporté comme un écran de poste fixe (cf. page précédente).
- Adoptez les mêmes paramètres (contraste, luminosité...) sur les deux écrans de façon à obtenir un ensemble homogène.



## Si vous travaillez avec 2 écrans ou plus :

---

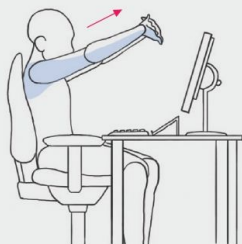
- Placez l'écran le plus utilisé devant vous, disposez vos écrans à la même hauteur et placez-les en demi-cercle.
- Optez pour les mêmes paramètres (contraste, luminosité...) pour avoir un ensemble homogène.



# Relaxation posturale :

## des gestes simples à réaliser chaque jour

La position assise n'est pas naturelle et provoque des contractions. Toutes les heures, pensez à vous lever et à vous étirer 5 minutes.



10 à 20 secondes  
2 fois



8 à 10 secondes  
de chaque côté



15 à 20  
secondes



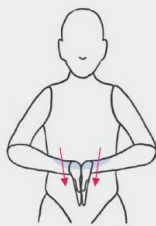
3 à 5 secondes  
3 fois



10 à 12 secondes  
pour chaque bras



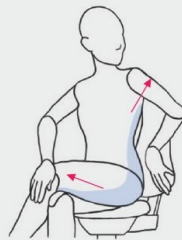
10 secondes



10 secondes



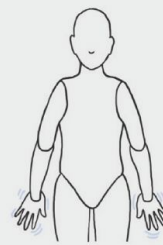
8 à 10 secondes  
de chaque côté



8 à 10 secondes  
de chaque côté



10 à 15 secondes  
2 fois



Secouez-vous les mains  
pendant 8 à 10 secondes

# Quelques recommandations pour protéger son audition

Les nuisances sonores ou visuelles, voulues ou subies, sont aujourd'hui omniprésentes. Voici quelques consignes faciles à mettre en œuvre qui vous permettront de rester concentré et de préserver votre audition.



## Limiter le volume et la durée d'écoute

sur les smartphones ou tout autre appareil/support musical. Ne pas dépasser 20 heures d'écoute par semaine (à puissance moyenne), 4 heures lorsque l'appareil est réglé au maximum de son volume.



## Porter des bouchons

de protection auditive lors des concerts ou en discothèque ou s'éloigner de la zone où le son est puissant ; à utiliser également sur votre lieu de travail pour rester concentré et éviter les bruits parasites.



## Faire des pauses auditives

pour offrir des temps de récupération à l'organisme. Par exemple en concert ou en discothèque, il est conseillé de faire une pause de 15 minutes toutes les 2 heures.



## Faire un bilan auditif

dès que vous ressentez une gêne ; il ne faut pas hésiter à consulter. En France, environ 6 millions<sup>1</sup> de personnes sont malentendantes.

<sup>1</sup>Source : EuroTrak France 2015

# ...et sa vue



## Pratiquer la règle 20-20-20 :

toutes les vingt minutes, quittez l'écran des yeux et regardez au loin (à une distance de 20 pieds, soit 6 mètres), durant vingt secondes.



## Régler l'intensité lumineuse de l'écran et la lampe d'appoint

de façon à obtenir une lumière homogène avec la pièce ; le cas échéant, essayer de privilégier la lumière naturelle.



## Tester le « palming » pour reposer vos yeux.

Poser les paumes de vos mains sur vos yeux afin de vous plonger dans le noir pendant 2 à 3 minutes.



## Éviter les surfaces de travail brillantes

privilégier les surfaces mates et éviter les reflets de la lampe ou de la fenêtre sur votre écran.



## Se protéger de la lumière bleue des écrans

des verres de lunettes spécifiques ainsi que des applications permettent de réduire l'exposition à la lumière bleue.



## Préférer un fond positif sur l'ordinateur

c'est-à-dire un fond clair et des caractères foncés.



# Préserver son capital santé

## 8 applis en accès libre



**Filtre lumière bleue-Mode nuit :** L'application adapte automatiquement la luminosité de votre smartphone et propose un filtre de lumière bleue. - **Android**



**Stretching & Pilates Sworkit :** Une application proposant des programmes pour soulager ses douleurs et augmenter sa souplesse avec des exercices d'étirements et de pilates. **Android & iOS**



**Sonomètre Sound Meter :** Ce sonomètre mesure l'intensité du bruit et la compare avec des bruits courants. - **Android**



**Sleep Better Runtastic Dormir :** Cette application réalise un suivi des cycles de sommeil, propose un réveil intelligent, conseille sur les bonnes et mauvaises influences du quotidien. - **Android & iOS**



**Petit Bambou :** L'application n°1 de la méditation de pleine conscience. **Android & iOS**



**Bruit blanc - Relaxio :** Une playlist de « bruits blancs » (vagues, orage...) qui facilitent la concentration en journée, permettent de mieux dormir et masquent les acouphènes. - **Android**



**Fabulous Coach :** Un programme de coaching scientifique qui vous aide à vous sentir mieux (alimentation, sommeil, sport...) et à adopter de bonnes habitudes. - **Android**



**Eye Care Plus :** Une application qui propose plus de 20 exercices de gym oculaire pour se détendre et préserver sa vue ou encore ré-humidifier ses yeux. - **Android**

**Toutes ces applications sont gratuites ou proposent une version d'essai gratuite**

# Quelques outils pour adapter son espace de travail à son handicap

## Troubles visuels

---

- **Lecteur d'écran NVDA**

Synthèse vocale et/ou transcription braille des textes affichés à l'écran

- **eSpeak**

Synthèse vocale des textes affichés à l'écran

- **odt2braille**

Transcription braille depuis Office

## Troubles Dys

---

(Dyslexie, dysorthographe, etc.)

- **Opendyslexic**

Police d'écriture facilitant la lecture

- **Écriture intuitive de mots**

Suggestion de mots selon ses habitudes et le contexte de la phrase

## Troubles auditifs

---

- **Application Ava**

Transcription instantanée d'une conversation à plusieurs

## Outils d'accessibilité Windows

---

- **Loupe Windows**

Zoom sur écran

- **Windows Narrateur**

Synthèse vocale des textes présents à l'écran

- **Clavier visuel à l'écran**

Affichage d'un clavier sur l'écran du PC

- **Sous-titres Windows**

Transcription écrite sur écran en temps réel

- **Raccourcis pour rendre le clavier plus facile à utiliser**

Touches rémanentes

- **Cortana**

Reconnaissance vocale et outil de commande

- **Autres options d'ergonomie disponibles**

paramétrage de la souris (curseur plus grand et coloré...), réglage du contraste...

# 4 réflexes à adopter au quotidien

1

**Adopter**  
une bonne position de travail



2

**Regarder**  
au loin toutes les 20 minutes pour reposer ses yeux



3

**Se lever**  
cinq minutes toutes les heures et s'étirer



4

**Utiliser**  
un écran déporté autant que possible



# Vos contacts

---

Mission Emploi Handicap  
[fr-questions-handicap@atos.net](mailto:fr-questions-handicap@atos.net)

Pour plus d'information, rejoignez-nous  
sur [blueKiwi](#) Mission Emploi Handicap