

“ **Les épaules, mains, poignets et doigts sont les parties du corps les plus exposées aux TMS au travail.**

Sans compter la fatigue visuelle due notamment à une surexposition aux écrans, tant au travail que dans la vie privée, et qui touchent 41% des Français en télétravail.

**Certaines bonnes pratiques permettent de prévenir ces TMS et préserver la santé de tous(tes).**

## 01. LES BIENFAITS DU TRAVAIL ALIGNÉ

→ Adopter une posture de travail dite « alignée » permet de réduire les tensions musculaires et la fatigue oculaire.

En gardant ses documents et outils de travail devant soi ou à portée de main, on favorise la position naturelle des membres du corps (mains, poignets, avant-bras...) et on limite les mouvements répétitifs et contraignants.

**QUELQUES ASTUCES :**



- Placer l'écran à bonne distance et à la bonne hauteur (légèrement sous la ligne des yeux)



- Opter pour un clavier compact et une souris ergonomique placée dans le prolongement de l'épaule



- Disposer les documents et outils de travail en ligne avec l'écran, idéalement sur un plan légèrement incliné

## 02. QUEL EST LE MEILLEUR ÉCLAIRAGE POUR UN BUREAU ?

→ Faire le plein de lumière et profiter d'un éclairage optimal tout au long de l'année : un challenge parfois difficile à relever pour tous ceux qui travaillent dans un bureau sans fenêtre ou sous-exposé.

**La lumière naturelle est essentielle pour notre corps.** Sommeil, mémoire, capacité d'apprentissage : notre rythme biologique est directement lié à notre exposition à la lumière, tout comme notre niveau d'énergie.

En intérieur, il est possible de prolonger ce bénéfice grâce à un **éclairage adaptatif**.



Une lampe de bureau ergonomique :

- Imiter la lumière du jour en suivant le cycle jour-nuit de sa zone géographique
- Combine deux types d'éclairage : direct vers la zone de travail, indirect pour l'environnement de travail dans son ensemble

## 03. NOS ACCESSOIRES DE BUREAU & LEURS AVANTAGES



### BRAS D'ÉCRAN RÉGLABLES

Le + : pour limiter la fatigue oculaire et réduire l'encombrement visuel des câbles



### SOURIS/CLAVIERS ERGOS

Le + : pour réduire les tensions au niveau des poignets, des mains et des avant-bras



### SUPPORTS PC/TABLETTES

Le + : pour améliorer le confort visuel quel que soit son espace de travail



### LAMPE ERGONOMIQUE

Le + : pour un éclairage adaptatif et une répartition homogène de la lumière, selon les besoins



### PORTES DOCUMENTS

Le + : pour travailler de manière alignée et réduire les tensions dans le haut du corps



### VALISES PROFESSIONNELLES

Le + : garder l'essentiel à portée de main, au bureau comme en déplacement pro

**ET VOUS, VOUS ÊTES BIEN ÉQUIPÉ·E·S ?**

ÉQUIPEMENTS  
LOGISTIQUES &  
ERGONOMIQUES



+ d'infos :  
[www.dlv-france.fr](http://www.dlv-france.fr)  
[info@dlv-france.fr](mailto:info@dlv-france.fr)