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•e•s en télétravail.

Certaines bonnes pratiques permettent de prévenir ces TMS et de 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 :

- Imite 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

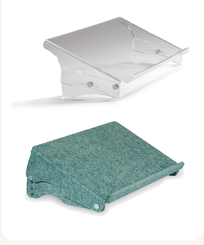
03. NOS ACCESSOIRES DE BUREAU & LEURS AVANTAGES

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



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

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

ET VOUS, VOUS ÊTES BIEN ÉQUIPÉ•E•S ?

ÉQUIPEMENTS LOGISTIQUES & ERGONOMIQUES

dlv

+ d'infos :
www.dlv-france.fr
info@dlv-france.fr