

# Bonnes postures au travail

A l'occasion de la **Semaine de la QVCT**, l'ANDRH vous propose 6 conseils pour adapter votre posture au travail. Les bonnes pratiques qui vous sont proposées valent pour le **travail de bureau**, ainsi que le télétravail, c'est-à-dire majoritairement effectués devant un **écran d'ordinateur**. Si les **risques professionnels** liés à ces activités sont moins visibles, ils ne sont pas pour autant absents. Le **maintien prolongé de la position assise** peut être à l'origine d'un **comportement sédentaire** engendrant des troubles musculo-squelettiques (TMS).

## Nos 6 recommandations de prévention des risques

1



### Faire des pauses debout

Se lever toutes les 30 min, pendant 30 secondes pour casser la dynamique des muscles

2



### Positionner ses coudes et poignets

En position assise devant son ordinateur, positionner les coudes toujours plus en hauteur que les poignets

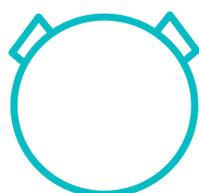
3



### Avoir le regard au niveau de l'écran

Placer son écran d'ordinateur face à son regard, pour ne pas baisser la tête en permanence

4



### Utiliser un ballon

Travailler assis sur un ballon ergonomique permet de garder le corps en mouvement et d'éviter la position statique

5



### Technique anti-stress

En cas de stress, pratiquer la respiration abdominale en inspirant 5 sec en gonflant le ventre et en expirant 5 sec en creusant le ventre. 1 min de cette technique = 1 h de stress en moins

6



### Le repose-pieds

En position assise devant son ordinateur, utiliser un repose-pieds



### Pour aller plus loin

Découvrez notre trame de document unique d'évaluation des risques professionnels

Visionnez le replay de notre webinar : (D)RH, se préserver et prendre soin de soi