AMBITION

Je prends soin de mon corps

ACTION

J'organise mon environnement

1 à 2 minutes

Fiche N° 2/5 Parution : **Lundi 6 mai 2019**

Je règle correctement mon poste de travail

Avec un plan de travail non réglable en hauteur

Je règle mon siège :

A La hauteur de mes accoudoirs est réglée au niveau des coudes, en ayant les épaules relâchées et les bras le long du corps, de manière à pouvoir y reposer mes avant-bras qui forment un angle de 90° ou légèrement plus avec les bras.

B La hauteur d'assise me permet d'avoir les accoudoirs au niveau du plan de travail ; s'il n'y a pas d'accoudoirs, le plan de travail est au niveau de mes coudes (*épaules relâchées, bras le long du corps*).

C Je mesure 4 doigts entre le derrière des genoux et le rebord du siège (= *réglage de la profondeur d'assise*).

D Le dos droit, à la verticale ou légèrement en arrière, le renflement du dossier ajusté au niveau de la courbure lombaire avec possibilité de mettre un coussin en l'absence de renflement (= *réglage du dossier de mon siège en hauteur et inclinaison*).

Si besoin, j'utilise un repose-pieds pour avoir mes cuisses à l'horizontale et qui forment un angle de 90° à 110° avec mes jambes, pieds à plat.

Avec un plan de travail réglable en hauteur

Je règle mon siège :

◊ Assis, mes cuisses sont à l'horizontale et forment un angle de 90° avec mes jambes, pieds à plat (= *la hauteur d'assise est au niveau du creux derrière les genoux quand je me tiens debout*).

◊ Je réalise les mêmes opérations décrites ci-dessus dans l'ordre suivant : C -> D -> A.

Je règle mon plan de travail à hauteur des accoudoirs.

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

À la maison comme au travail, installez-vous bien, cela contribue à réduire, entre autres, les risques musculo-squelettiques liés à la position assise.

Parlez-en au travail à votre préventeur.

© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE