

Nos 20 gestes éco-ergonomiques

Je prends soin de ma santé au travail



L'ECLAIRAGE

1. Je privilégie la lumière naturelle lorsque cela est possible
2. En cas de faible / absence de luminosité, je privilégie des ampoules de 300 lux pour mon confort visuel (lumière chaude ou froide selon préférence)



ZONES DE STOCKAGE ET RESERVES

3. J'installe les étagères entre 0,40 m et 1,60 m de hauteur
4. Je stocke les objets lourds et difficiles à saisir à hauteur de ceinture (1 m de hauteur env)
5. Je prévois une luminosité minimum de 60 lux
6. Je range et je trie régulièrement les espaces de stockage et réserves pour le confort et l'accessibilité de tous, et pour réduire les risques de chute,
7. Je m'assure de garder les espaces de passage dégagés



TRAVAIL AU STANDARD

8. J'utilise les casques téléphoniques sans fil qui me permettent d'éviter les troubles musculo-squelettiques (TMS) ou autres tendinites, facilitent mes différentes recherches les mains libres, et me permettent de me déplacer facilement tout en restant en ligne

Nos 20 gestes éco-ergonomiques

Je prends soin de ma santé au travail



TRAVAIL SUR ORDINATEUR

9. Je peux utiliser un éclairage direct ou indirect
10. Je demande une lampe d'appoint si besoin
11. Je place idéalement mon écran à 50-70 cm des yeux
12. Je place mon écran de préférence perpendiculairement aux fenêtres pour éviter éblouissements et reflets
13. Je positionne mon clavier idéalement à 10-15 cm du bord de la table
14. Je demande une souris pour gaucher ou adaptée à ma situation si besoin
15. Je choisis mon fauteuil avec soin
16. Je demande un repose pied si besoin
17. J'essaie d'alterner entre travail sur écran, stationnement debout, déplacements
18. J'essaie d'effectuer les [gestes de relâchement musculaire](#) de temps en temps



AMENAGEMENTS ET TRAVAUX

19. Avant d'effectuer des travaux ou aménager de nouveaux lieux, je n'oublie pas de porter une attention particulière à mes engagements durables et au futur confort de mes collaborateurs et clients
20. Je m'assure de la durabilité des équipements/bâtiments, de la bonne accessibilité de tous, et de la bonne ergonomie des espaces de travail en fonction des salariés qui seront amenés à y travailler