



## Votre service de prévention et santé au travail au coeur de la prévention des risques

# COMMENT BIEN S'INSTALLER DEVANT SON POSTE INFORMATIQUE ?

Vos collègues ou vous-même passez de longues heures devant votre écran d'ordinateur chaque jour et vous ressentez des douleurs au cou, aux épaules, aux coudes, aux poignets ou au dos ?

Vous vous demandez si votre situation de travail peut être à l'origine de ces douleurs ? C'est possible !



En effet, le travail sur écran peut engendrer l'adoption de postures contraignantes, par exemple de flexion de tronc, d'élévation de bras ou d'extension de cou, ce qui peut aboutir à une altération de la santé avec la survenue possible de Troubles-MusculoSquelettiques (TMS).

C'est pourquoi ARDENNES Santé Travail vous invite à participer à une session de sensibilisation dédiée aux risques liés au travail sur écran.

## Une sensibilisation d'1h30 pour optimiser l'installation à son poste informatique

Au cours de cette sensibilisation, vous découvrirez les impacts négatifs que le travail prolongé sur écran peut avoir sur votre santé. Vous apprendrez les aménagements et réglages à réaliser sur son poste informatique permettant de prévenir la fatigue visuelle ainsi que les douleurs musculaires et rachidiennes qui sont autant de risques courants pour les travailleurs qui utilisent des écrans.

Des mises en situations réelles vous seront proposées afin de mieux vous projeter sur votre propre poste de travail.



Cette sensibilisation vise à vous armer de connaissances et de compétences essentielles pour préserver votre santé et votre qualité de vie dans un monde de plus en plus numérique.

Ne manquez pas cette occasion de vous informer, d'échanger avec des conseillers en prévention spécialisés dans l'ergonomie liée au travail sur écran et de poser vos questions.



## Save the date !

Au cours de l'année 2024, rejoignez-nous sur l'une des 4 sessions suivantes :

- le jeudi 4 avril de 8h30 à 10h00 (accueil à 8h15) ou de 10h30 à 12h00 (accueil à 10h15)
- le mardi 28 mai de 8h30 à 10h00 (accueil à 8h15) ou de 10h30 à 12h00 (accueil à 10h15)

Cette sensibilisation est organisée dans les locaux d'ARDENNES Santé Travail et n'engendre aucun cout supplémentaire car elle est comprise dans votre cotisation annuelle.

**Le nombre de place par session étant limité, seules deux personnes par entreprise peuvent participer**

---

### **Vous souhaitez vous inscrire ?**

**Contactez Mme Jessica TAKACS**

**par mail à [jessica.takacs@ast08.fr](mailto:jessica.takacs@ast08.fr)**

**Vous êtes plusieurs personnes à être intéressées par cette sensibilisation? Des sessions dans vos locaux peuvent être organisées. Contactez-nous !**

---

**Une question ? Besoin de conseils ?**

**[www.ast08.com](http://www.ast08.com)**



**Votre équipe en santé travail se tient à votre disposition.**

---