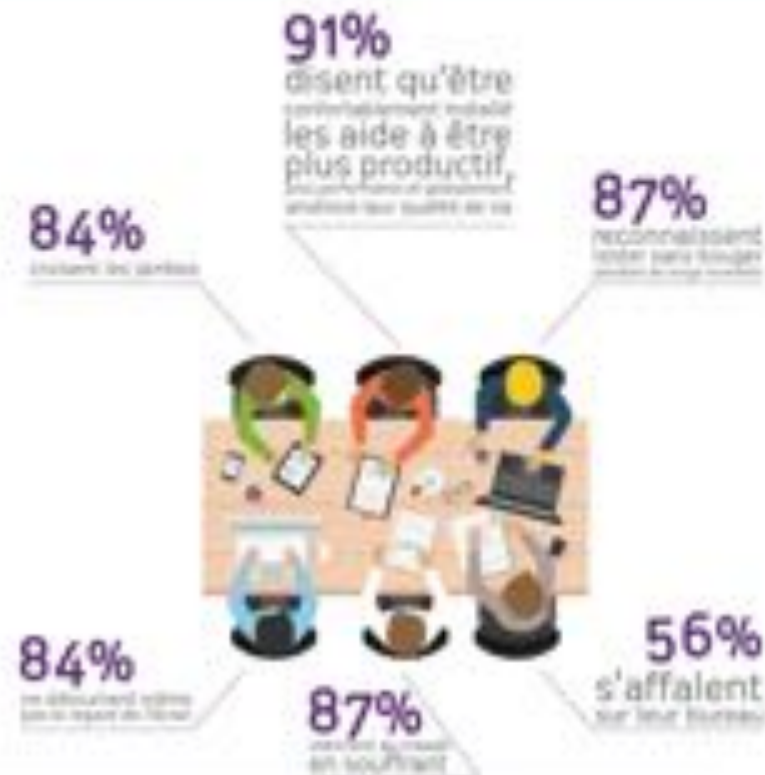


---

# LA GESTION DU STRESS PAR LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

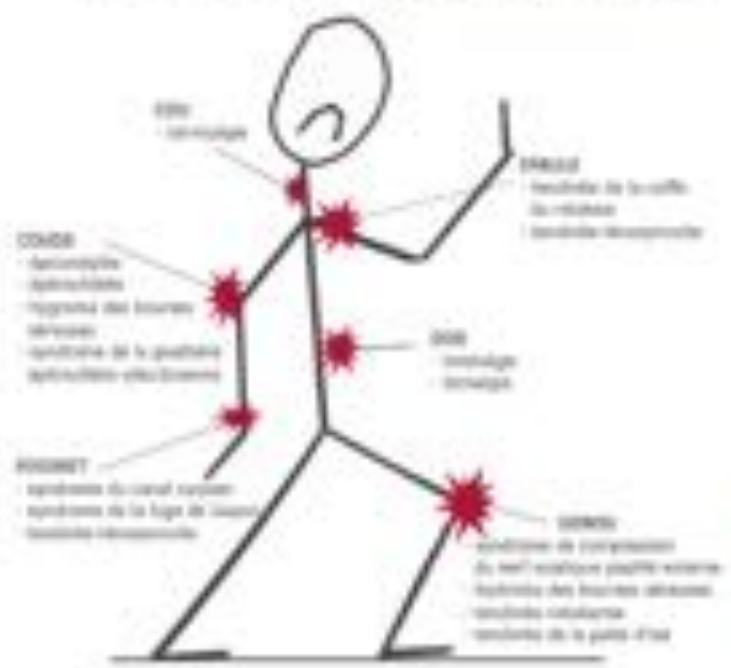


# CONSTATS : QUELQUES AFFIRMATIONS...



# CONSTATS : L'IMPACT D'UNE MAUVAISE POSTURE : LE TMS

TMS = Troubles Musculo-Squelettiques

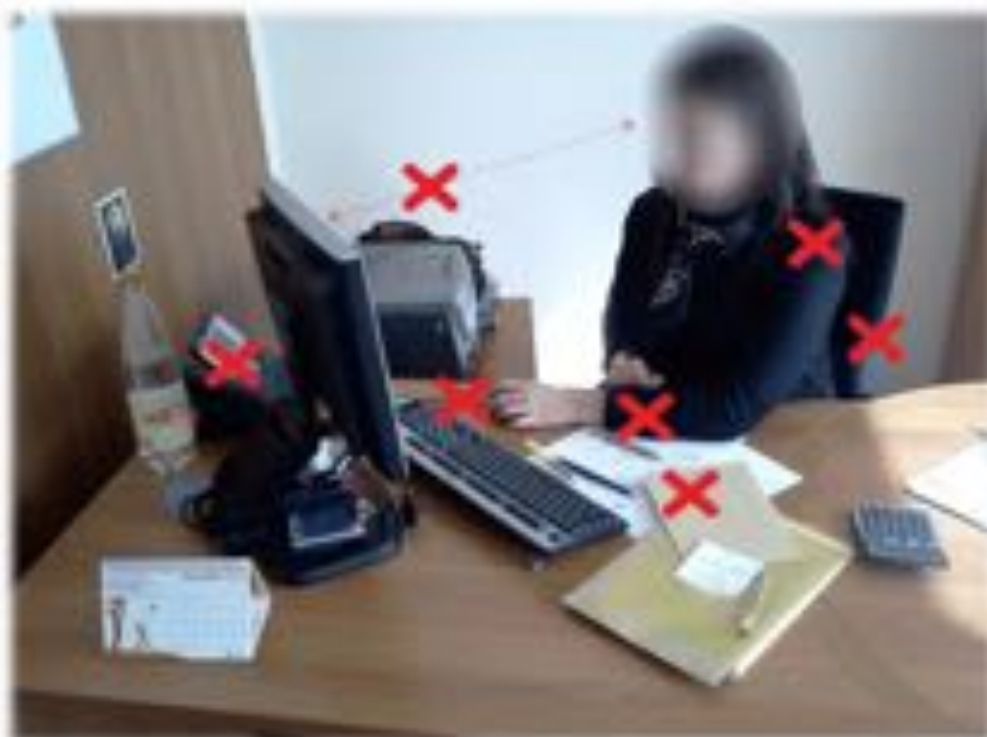


Les TMS sont généralement la cause...

- De gestes répétitifs
- De postures pénibles ou prolongées
- De vibrations
- De port de charges lourdes

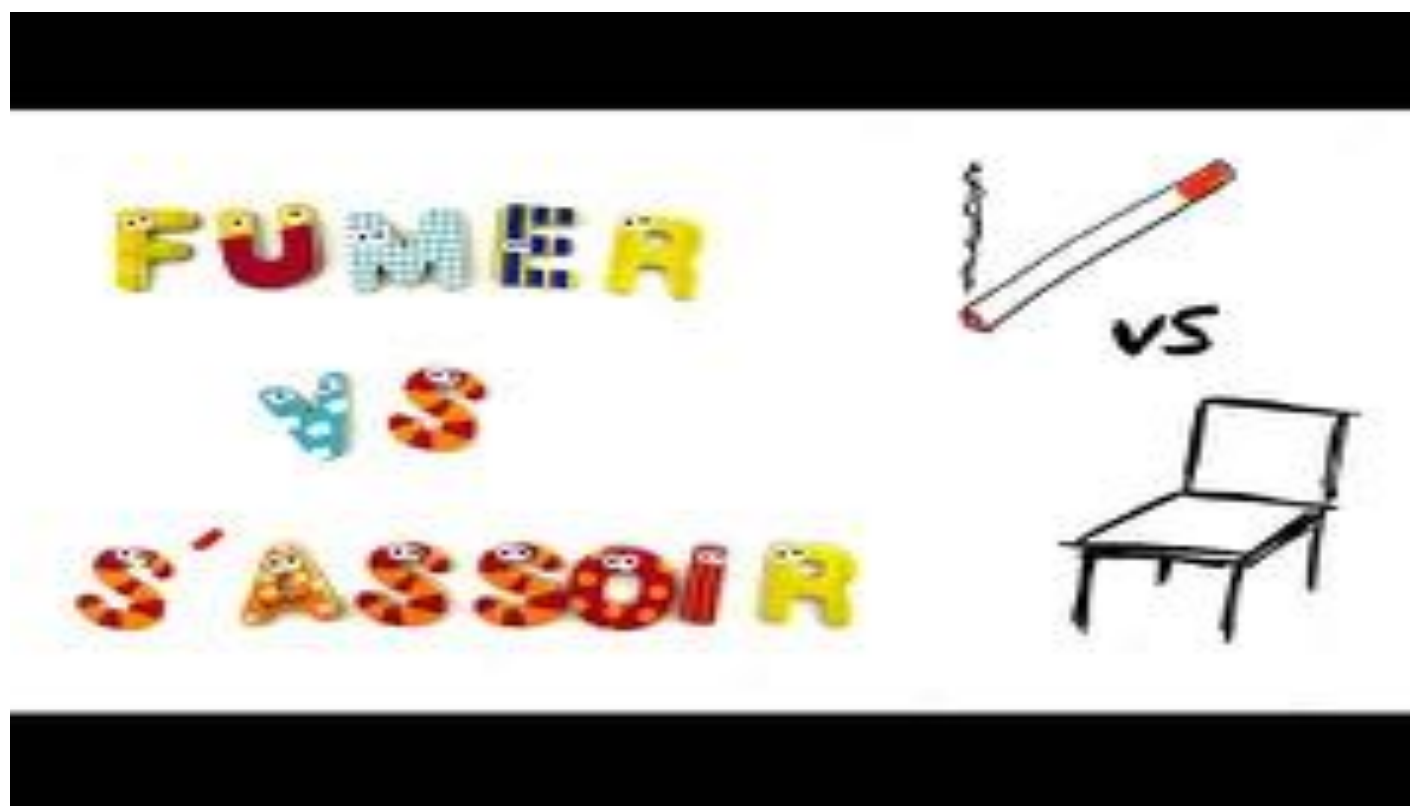


# CONSTATS : LES ERREURS À NE PAS COMMETTRE



- Positionnement et Hauteur de l'écran
- Souris mal positionnée
- Bras Gauche en avant
- Dossier inutile
- Document devant le clavier
- Téléphone inaccessible

# CONSTATS : RESTER ASSIS TOUTE LA JOURNÉE EST-IL PLUS DANGEREUX QUE DE FUMER ?



# CONSTATS : LES MÉFAITS DE LA POSITION ASSISE



# FAITES BOUGER VOS ORGANISATIONS !



Prenez les escaliers



Eloignez l'imprimante



Téléphonez Debout



Changer de posture



Exercices d'étirement



Challenges Sportifs  
Les Jeux de Sophia

# (RE)DONNER DU MOUVEMENT DANS L'ENTREPRISE





# DES SOLUTIONS POSSIBLES ?

Des solutions  
ergonomiques économiques ??  
Oui, ça existe !

# DES SOLUTIONS ERGONOMIQUES ÉCONOMIQUES

## • Pourquoi mettre en place des Solutions Ergonomiques?



- Combien cela coûte de **NE PAS** le faire?

#### LES TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES

- 2 jours d'Arrêt de Travail par an et par personne
- Coût Moyen d'un TMS pour l'entreprise : un 13<sup>ème</sup> mois
- Coûts Directs d'un Canal Carpien : 11 000 €

#### LA SEDENTARITE AU TRAVAIL

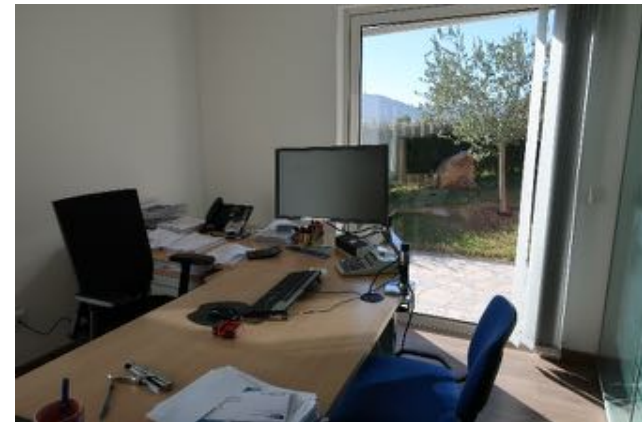
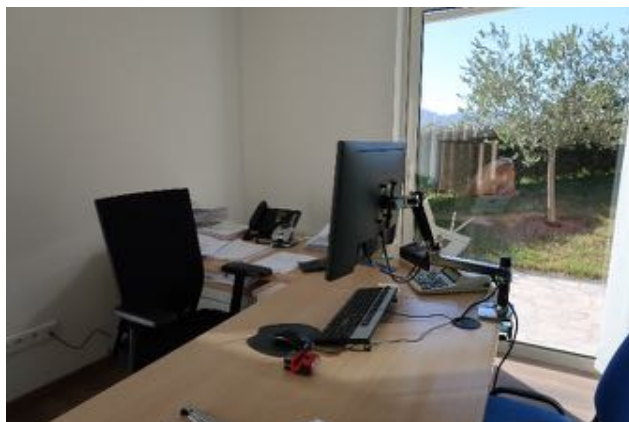
- 1h Assis / Jour = + 8% du taux de mortalité
- Rester assis c'est 62% de risque accru de lombalgie

# POSITION DE TRAVAIL ERGONOMIQUE

- 1 Distance de l'écran 50 à 70 cm.
- 2 Épaules relâchées non relevées.
- 3 Avant-bras horizontaux, angle du coude légèrement supérieur à 90°.
- 4 Distance genou/table 8 à 10 cm.
- 5 Éviter la pression du creux poplité.
- 6 Jambes à 90°.
- 7 Les pieds reposent sur le sol (utilisation éventuelle d'un repose-pied).
- 8 Caler le dos contre le dossier.
- 9 Régler la hauteur du dossier pour que le bassin et la zone lombaire soient soutenus efficacement.
- 10 Occuper la totalité de la surface assise.



# NOTRE DÉMARCHE ERGONOMIQUE



# DES SOLUTIONS ERGONOMIQUES ÉCONOMIQUES

- L'Ergonomie n'est pas un coût supplémentaire mais...
  - Un investissement
  - Une source potentielle d'économies
- Pas la peine de dépenser plus : **chaque besoin doit être apprécié**
- **Evaluer et Tester** avant d'acheter

# LE STRESS : IMPACT PHYSIQUE MAIS AUSSI MENTAL



# 5 MINUTES DE PAUSE... GOURMANDE





# PARTAGER DES ÉVÈNEMENTS IMPORTANTS



# LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL S'INSCRIT DANS NOTRE NOUVELLE DÉMARCHE RSE

PRESENTATION DE LA NORME INTERNATIONALE ISO 26000



# LE STRESS AU TRAVAIL : UNE AFFAIRE DE TOUS



Et vous?

Comment faites-vous bouger vos équipes?

*Merci pour votre attention*



Spécialiste en solutions ergonomiques  
pour vos postes de travail

