

# TRAVAIL SCOLAIRE, À LA MAISON, LES BONS GESTES

Les facteurs biomécaniques des Troubles Musculo Squelettiques :

Répétitivité

Effort

Posture

Les zones corporelles à risque :

Poignets

Cou

Dos

JE TRAVAILLE DANS  
LA CHAMBRE À MON BUREAU



JE TRAVAILLE  
SUR LE CANAPÉ OU LE LIT



JE TRAVAILLE DANS LE SALON  
SUR UNE TABLE BASSE



JE TRAVAILLE DANS LA CUISINE  
SUR UNE TABLE



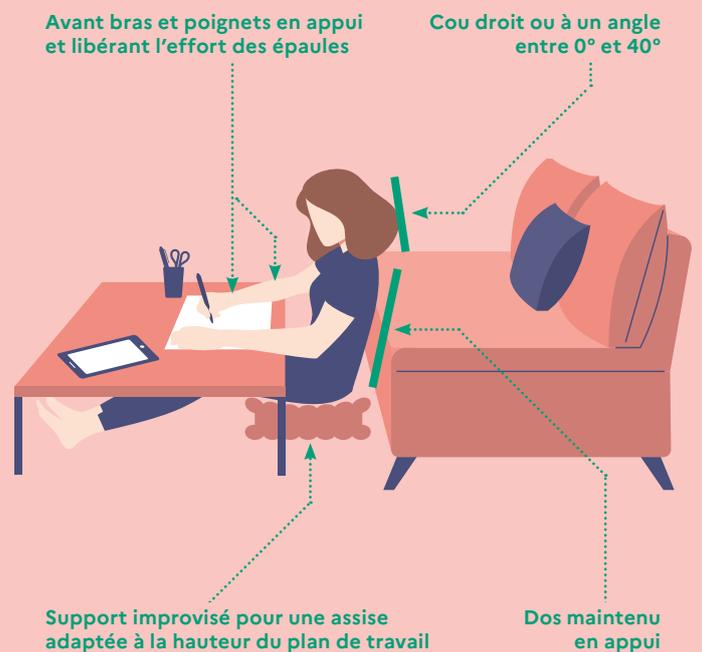


# JE TRAVAILLE DANS LE SALON SUR UNE TABLE BASSE

## POSTURE CONTRAIGNANTE



## POSTURE À ADOPTER



- Je vérifie la hauteur de mon plan de travail :
  - mes coudes ne doivent pas être trop hauts,
  - mes épaules ne doivent pas être en tension,
  - et mon cou ne doit pas être trop en extension ou flexion.
- Je me surélève afin d'être à la hauteur de la table (à l'aide d'un coussin, de préférence, ou de vêtements non utilisés).
- J'essaie de m'appuyer contre un mur afin d'avoir un dossier pour maintenir mon dos droit (si ce n'est pas possible, je peux utiliser une valise remplie de livres ou tout autre objet).



# JE TRAVAILLE DANS LA CUISINE SUR UNE TABLE

## POSTURE CONTRAIGNANTE

Ordinateur disposé de telle sorte qu'il n'est pas possible de mettre ses avant bras et poignets en appui sur le plan de travail

Dos courbé



Pieds en tension sans appui

## POSTURE À ADOPTER

Ordinateur disposé de telle sorte qu'il est possible de mettre ses avant bras et poignets en appui sur le plan de travail

Épaules détendues et à bonne hauteur du plan de travail



Utilisation du repose-pied sur l'assise

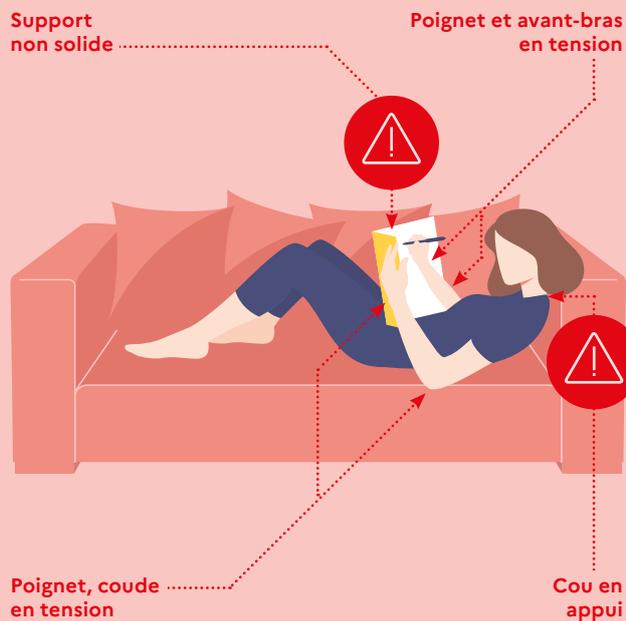
Dos maintenu en appui sur le dossier de la chaise

- Si la chaise est trop haute par rapport à la table, j'essaie de surélever mon plan de travail avec des livres ou autre. Si je suis trop bas, je me rehausse.
- Je fais en sorte que mon avant-bras et mes poignets reposent sur le plan de travail, en les relevant si besoin (je peux utiliser des torchons pliés et empilés).
- Je fais en sorte de reposer mes pieds pour ne pas les laisser pendre, si je n'ai pas de support pour mes pieds, je peux me servir d'une boîte ou d'une valise.
- Si la posture assise est contraignante, j'alterne avec une posture « assis debout » en m'appuyant sur la chaise haute sans m'asseoir; cela me permet de détendre mes jambes et d'avoir le dos droit.

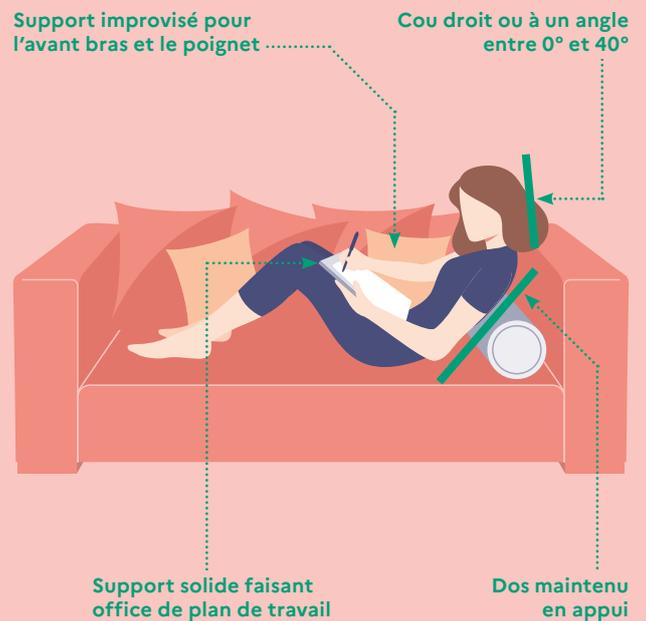


# JE TRAVAILLE SUR LE CANAPÉ OU LE LIT

## POSTURE CONTRAIGNANTE



## POSTURE À ADOPTER



- Sur le lit, je fais attention à ne pas rester trop longtemps en tailleur, le dos courbé ou sur le ventre, les bras tenant la tête.
- J'essaie d'alterner mes postures, (allongé, en tailleur, assis, debout) afin de ne pas mettre trop de pression sur mon dos et mes épaules.
- J'essaie de travailler sur un plan de travail solide (mettre ses feuilles sur un classeur rigide, l'ordinateur ou la tablette sur un livre plutôt que sur ses genoux).
- Je fais en sorte d'avoir un appui sur le dos et non au niveau du cou afin de ne pas le fatiguer ou le heurter.
- Je fais en sorte d'avoir un appui sous mon avant-bras utilisé pour écrire, en le surélevant à l'aide d'un coussin ou d'une couverture pliée.



# JE TRAVAILLE DANS LA CHAMBRE À MON BUREAU

## POSTURE CONTRAIGNANTE

Cou en forte flexion

Espace de travail non organisé et limitant les postures et gestes



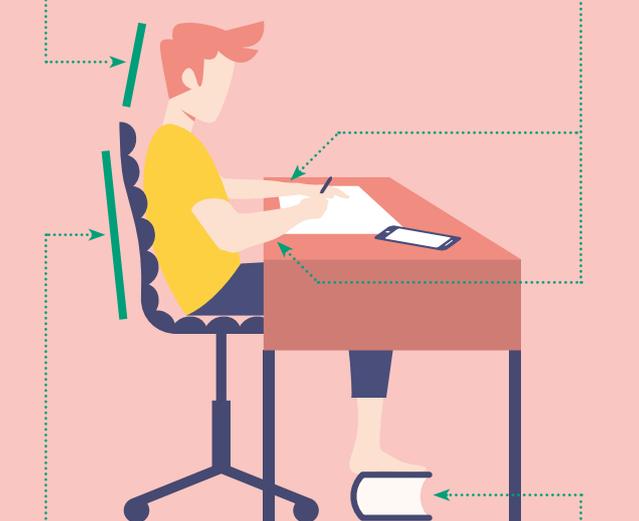
Dos courbé

Pieds en tension sans appui

## POSTURE À ADOPTER

Cou droit ou à un angle entre 0° et 40°

Espace de travail organisé de manière à ce que les avant bras et les poignets soient en appui



Dos maintenu en appui

Repose-pied improvisé

- Je prends le temps d'organiser mon bureau pour ne pas être gêné dans ma posture, j'essaie de libérer un maximum d'espace pour poser mes avant-bras et mes poignets pour ne pas être dans une posture inconfortable.
- Si mon assise le permet, je maintiens mon dos droit et en appui sur le dossier afin de ne pas le fatiguer et de maintenir mon cou droit.
- Je repose mes pieds sur l'assise si elle le permet sinon je peux utiliser une valise ou des dictionnaires empilés.



**MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION  
NATIONALE  
ET DE LA JEUNESSE**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

**Direction du  
numérique pour  
l'éducation**

# ARCHI CLASSE

**Pour en savoir plus :**

<https://archiclasse.education.fr/Les-bons-gestes-pour-travailler-a-la-maison>

Document réalisé en collaboration avec Maxime Garraud, ergonomiste



**ARCHI  
CLASSE**

