

CONSULTEZ VOS ÉCRANS ET DOCUMENTS EN TOUTE SÉCURITÉ POUR RÉDUIRE LES TENSIONS AU NIVEAU DU COU

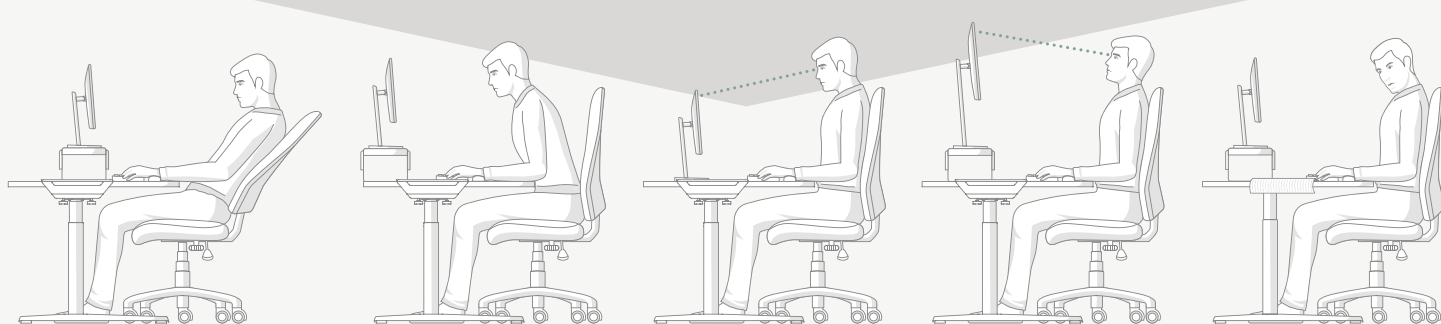


ZONE 3
SOULAGEZ LES
DOULEURS CERVICALES

Se pencher en avant et incliner la tête vers le haut ou vers le bas pour voir l'écran de votre ordinateur peut exercer une pression sur vos cervicales ainsi que sur votre dos.

Notre guide propose des conseils pour adopter une position de vision confortable, réduire les tensions cervicales, améliorer la posture et accroître le confort tout au long de la journée.

CE QU'IL FAUT ÉVITER



S'éloigner de l'écran

Être trop proche de l'écran

Écran trop bas

Écran trop haut

Se tordre

COMMENT REGARDER CORRECTEMENT L'ÉCRAN?

- 1 Ajustez votre ou vos écran(s) jusqu'à ce que le haut de l'écran soit au même niveau que vos yeux. Un bras porte-écran ou un support moniteur peuvent aider.
- 2 Positionnez votre ou vos écran(s) à portée de votre bras.
- 3 Incliner légèrement l'écran peut aider à améliorer le confort visuel et réduire l'éblouissement.
- 4 Si vous utilisez plus d'un écran, positionnez-vous au milieu des écrans ou en face du moniteur principal.
- 5 Utilisez un porte-documents pour surélever vos documents entre vous et l'écran pour éviter de vous pencher.

POURQUOI EST-CE IMPORTANT?



Dans un sondage réalisé par Fellowes auprès de travailleurs sur écrans¹

42%
souffrent de
DOULEURS
CERVICALES

43%
souffrent de
FATIGUE
OCULAIRE

35%
souffrent de
MAUX
DE TÊTE

1700
HEURES

Un employé de bureau passe presque **1700 heures par an** devant un écran d'ordinateur².

CONSULTEZ NOTRE GAMME D'ACCESSOIRES ERGONOMIQUES CONÇUS POUR ÉVITER LES DOULEURS CERVICALES

Tous nos produits sont ergonomiquement certifiés et sont conçus pour durer avec une garantie de 5 ans.



Supports moniteur



Bras pour écrans



Supports ordinateur portable



Porte-documents

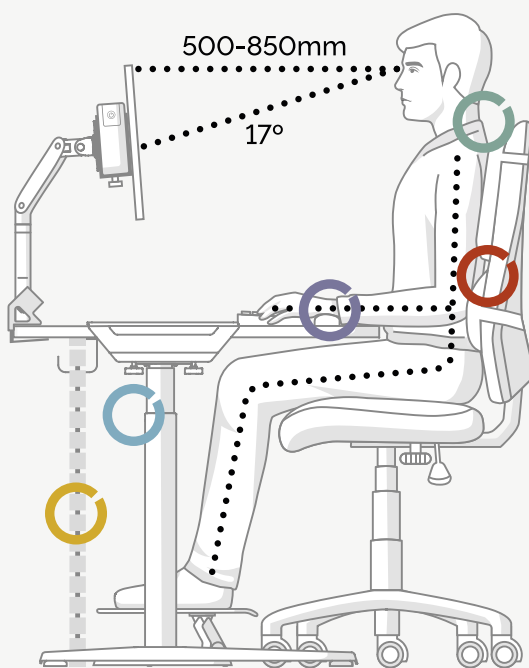
VOUS SOUHAITEZ EN SAVOIR PLUS SUR L'ERGONOMIE DES ESPACES DE TRAVAIL?

DÉCOUVREZ L'APPROCHE PAR ZONES DU POSTE DE TRAVAIL DE FELLOWES™

et améliorez votre santé, votre confort et votre productivité dès aujourd'hui !

- ZONE 1** ÉVITEZ LES TENSIONS DORSALES
- ZONE 2** PRÉVENEZ LES PRESSIONS DU POIGNET
- ZONE 3** SOULAGEZ LES DOULEURS CERVICALES
- ZONE 4** DYNAMISEZ VOTRE ESPACE DE TRAVAIL
- ZONE 5** RÉDUISEZ L'ENCOMBREMENT

[Cliquez ici pour en savoir plus sur l'Approche par Zones du Poste de Travail de Fellowes™](#)



¹ Etude commanditée par Fellowes en 2025

² Office workers spend 1,700 hours a year using a computer screen