

Travail sur écran

Bien s'installer à son poste de travail

Les effets d'une mauvaise posture



Fatigue visuelle

Troubles musculosquelettiques

cou, dos, membres supérieurs (poignet, coude, épaule)

Astuces pour bien aménager son poste de travail

Posture

Devant l'écran

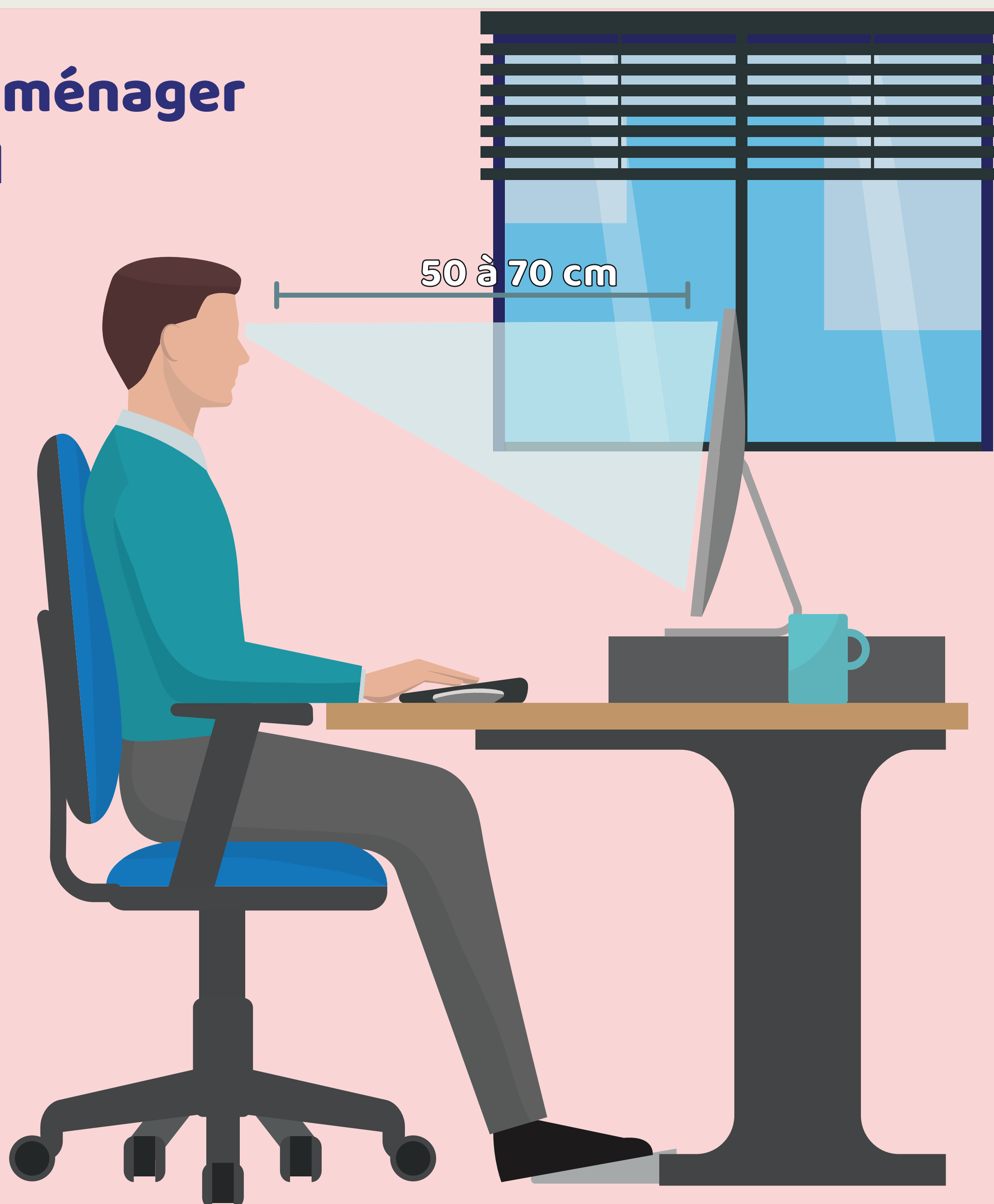
Le haut de l'écran à hauteur des yeux ou un peu plus bas si vous avez des verres progressifs.

Devant le bureau

Les bras posés sur le bureau et les épaules dégagées.

Posture idéale sur son siège

- Les cuisses, à l'horizontale, forment un angle de 90° avec les jambes.
- Les pieds posés à plat ou sur un repose-pied.
- Bien se positionner au fond du siège !



50 à 70 cm



Le bureau

Idéalement à hauteur réglable avec un espace libre pour les jambes



Le siège

- Avec ou sans accoudoirs réglables
- Pied à 5 branches et roulettes
- Assise et dossier réglables



L'écran

- Perpendiculaire aux fenêtres
- À distance d'un mur ou d'une fenêtre pour éviter les reflets sur les écrans et les éblouissements
- Éviter les papiers entre le clavier et l'utilisateur



Le clavier

Posé à plat, à 15-20 cm du bord du bureau



La souris

- Horizontale, verticale, filaire ou sans fil, rechargeable, ergonomique, pour gaucher...
- À proximité du clavier

Astuces en plus

- Changer de postures régulièrement, se lever, bouger, marcher
- Alternier les tâches assis puis debout
- Faire des pauses régulièrement !
- Vous utilisez uniquement un ordinateur portable ? Surélevez-le avec un réhausseur et utilisez un clavier et une souris indépendants
- Température d'ambiance idéale : entre 20 et 22°C



Besoin de conseils en prévention ? Sollicitez votre médecin du travail !