

TRAVAIL SUR ÉCRAN

Pour aller plus loin



1 Choisir son bureau

- Droit et rectiligne
- Surface claire et mate
- Bureau réglable en hauteur si possible

Perpendiculaire à une fenêtre

2 Régler son siège

1. Hauteur de l'assise : pieds à plat au sol (ou repose pied) et avant-bras sur le bureau ou accoudoirs
2. Profondeur de l'assise : 2 doigts entre assise et genoux
3. Hauteur du dossier : soutien du dos complet
4. Si accoudoirs, les régler dans les 4 dimensions

3 Régler son écran

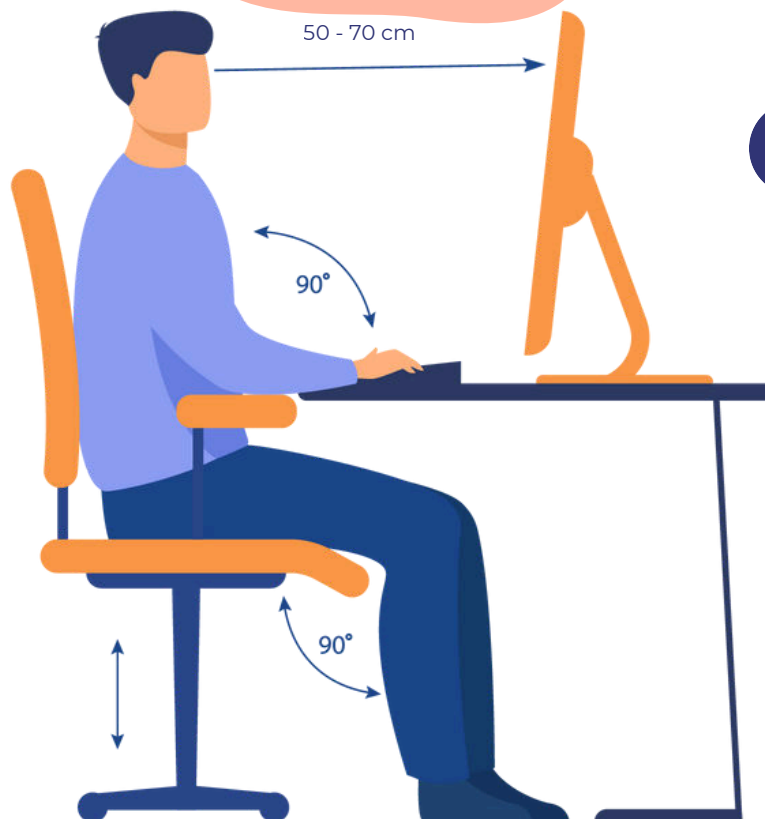
1. Distance écran - yeux de 50 à 70 cm
2. Hauteur de l'écran aligné avec les yeux sauf si verres progressifs
3. Utilisation de deux écrans en arc de cercle
4. Ajuster l'inclinaison et la luminosité

Posture à adopter

- Genoux à 90°, cuisses parallèles au sol, pieds à plat au sol ou sur repose pied
- Coudes proches du corps
- Poignets alignés avec les avant-bras
- Dos droit et appuyé sur le dossier
- Épaules relâchées
- Tête droite

Conseils pour bouger régulièrement

- Se lever lors des appels
- Aller voir un collègue plutôt que d'envoyer un e-mail
- Éloigner l'imprimante du bureau
- Faire des échauffements / étirements
- Changer de posture dès les premiers signes d'inconfort



4 Positionner ses accessoires

1. Clavier et souris : 10 à 15 cm du bord du bureau alignés avec l'écran
2. Souris verticale proche du clavier
3. Clavier : plat et court
4. Support de documents entre clavier et écran
5. Autres accessoires : proches si souvent utilisés
6. Casque téléphonique à privilégier si appels fréquents

Pour l'ordinateur portable

- Station + écran
- ou support ordi portable (clavier et souris déportés)

Adoptez les bons réflexes pour préserver votre santé au quotidien !