

—— Notre équipe au cœur de vos métiers ! ——

COMMENT AMÉNAGER SON ESPACE DE TRAVAIL SUR ÉCRAN ?

TRAVAILLER SUR ÉCRAN



POURQUOI AMÉNAGER MON POSTE DE TRAVAIL ?

S'il n'est pas bien installé, mon poste de travail peut être source de :

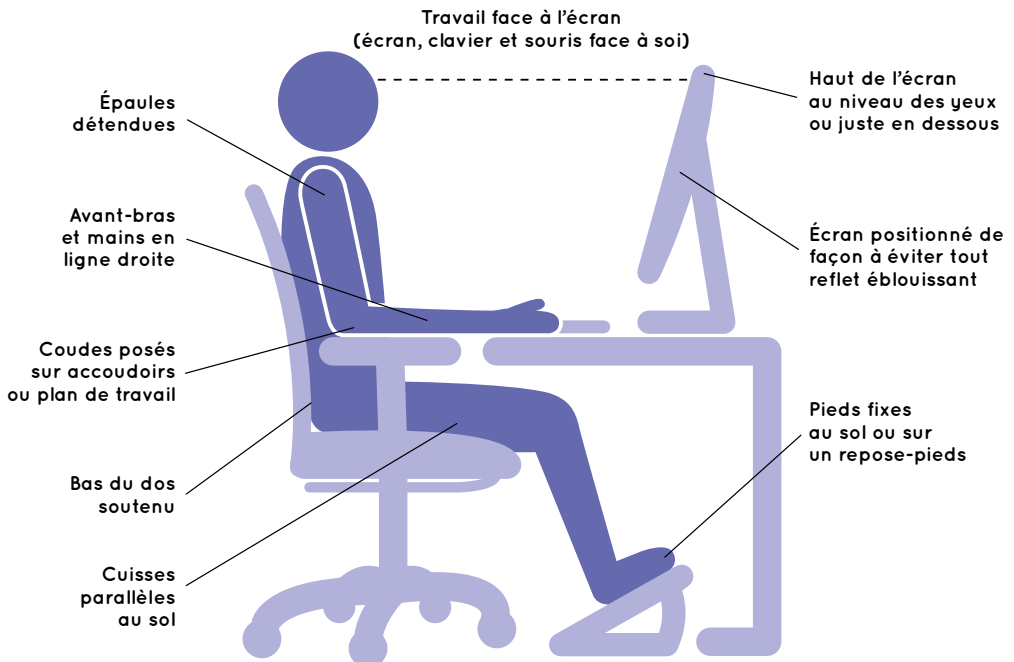
- **Troubles musculo-squelettiques** : tendinites, syndromes du canal carpien, tensions de la nuque, des épaules, de la région lombaire, etc.
- **Fatigue et troubles visuels** : rougeur des yeux, éblouissements, maux de tête, etc.
- **Stress** : dû au travail répétitif, à l'arrivée de nouvelles technologies, etc.

Un bon aménagement, un choix judicieux de matériel, une alternance des tâches, des pauses régulières peuvent diminuer le risque de survenue de ces troubles.



COMMENT S'INSTALLER POUR TRAVAILLER ?

1 Bien aménager mon espace sur le bureau



2

Bien régler mon siège

fonction des points de réglage du matériel

- **La hauteur d'assise** doit permettre un angle de 90° aussi bien entre les épaules et les avant-bras que les cuisses et les mollets (utiliser un repose pied si besoin).
- **La profondeur d'assise** doit permettre de caler le bas du dos sans exercer de pression à l'intérieur des genoux.
- **L'angle du dossier** est réglé suivant le confort, mais sans être trop incliné vers l'arrière.
- **L'appui lombaire** est calé dans la courbe du bas du dos.
- **Les accoudoirs**, s'ils sont utilisés, se règlent au niveau du plateau du bureau.



3

Autres recommandations



- **Le repose-pieds** sera nécessaire aux personnes plus petites.



- **La souris doit être adaptée** à la taille de la main. Paume posée, les doigts doivent toucher les boutons.



- **Un porte-document** près du moniteur pourra être installé pour les feuilles papier.



- **Le téléphone** ne doit pas être maintenu entre l'épaule et l'oreille. Pour faciliter la recherche sur clavier, utiliser le haut-parleur lorsque cela est possible, sinon se servir de la main laissée libre.



- **Le casque** est recommandé pour les utilisations soutenues du téléphone.

4

Et avec un ordinateur portable ?

Avec un ordinateur portable, la solidarité écran/clavier empêche une bonne hauteur d'écran et une distance du clavier adaptée. Il est par conséquent conseillé d'utiliser une **station d'accueil qui permette de surélever l'écran** et de brancher des périphériques annexes (clavier, souris, écran, etc.).



5

Et avec une tablette ?

- Il est conseillé de s'asseoir sur un siège de bureau pour la consulter, d'équiper la tablette d'un clavier dédié et d'une souris adaptée.
- L'écran doit être rehaussé, mais sa petite taille ne permet pas une ergonomie optimale.
- La consultation plus de 2 heures par jour peut générer des tensions.

PENSEZ AUSSI À

- **Nettoyer** régulièrement les écrans et les luminaires.
- **Régler la luminosité de l'écran** en fonction de la luminosité de votre pièce. Préférer, dans la mesure du possible, les grosses polices de caractère et l'affichage sur fond clair.
- **Organiser votre travail** de façon à alterner les tâches et à interrompre régulièrement le travail sur écran par d'autres activités. Ces changements permettent de reposer les yeux et les muscles du corps sollicités par la station assise.
- **Prendre des pauses régulières.** Deux heures maximum de travail ininterrompu sur écran.

**LEVEZ-VOUS
TOUTES LES
2 HEURES**

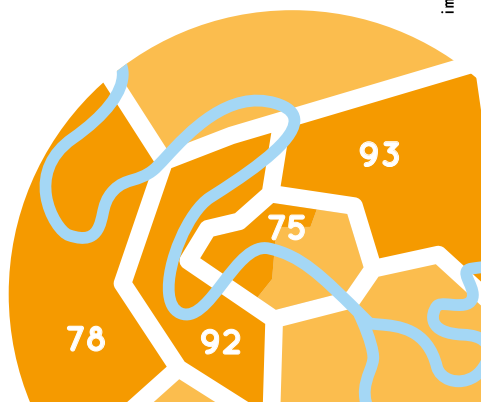
L'équipe de l'**association Horizon Santé Travail** est à votre disposition pour vous accompagner dans toutes vos démarches de **prévention** en santé au travail.

VOTRE MÉDECIN DU TRAVAIL



NOTRE ZONE D'INTERVENTION

78 - Yvelines
92 - Hauts-de-Seine
93 - Seine-St-Denis
Paris - 7^e - 8^e - 15^e - 16^e - 17^e

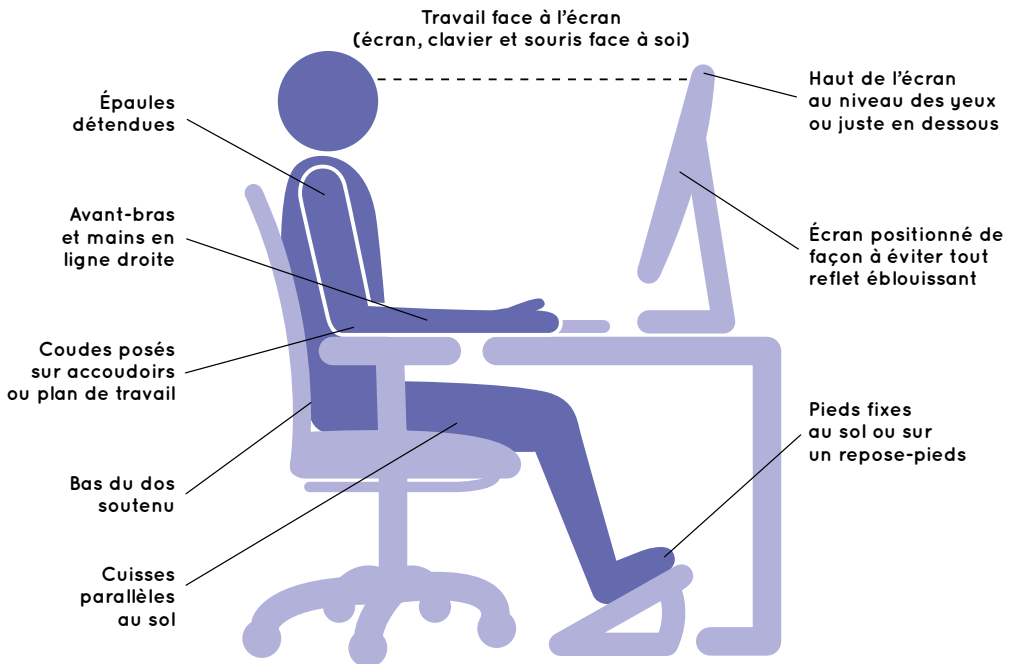


Siège social :
17 Av. du Maréchal Joffre - 92022 Nanterre Cedex
Tél. : 01 41 37 82 82 - Fax : 01 47 25 52 41
www.horizonsantetravail.fr
SIREN N° 775 724 123 00234 - APE 8621Z

—— Notre équipe au cœur de vos métiers ! ——

COMMENT S'INSTALLER POUR TRAVAILLER ?

BIEN AMÉNAGER MON ESPACE SUR LE BUREAU



Consultez aussi
le document
« **gymnastique
sur chaise** »

