

Travail sur écran

N'attendez pas d'en avoir plein le dos !



5 conseils pour bien vivre avec votre écran

1. Réglez la position de votre siège

- Avant-bras en appui sur le bureau
- Angle du coude à **90°** sans surélévation des épaules

2. Vérifiez la position du clavier et de la souris

- À environ **15 cm** du bord du bureau

3. Positionnez votre écran bien en face de vous

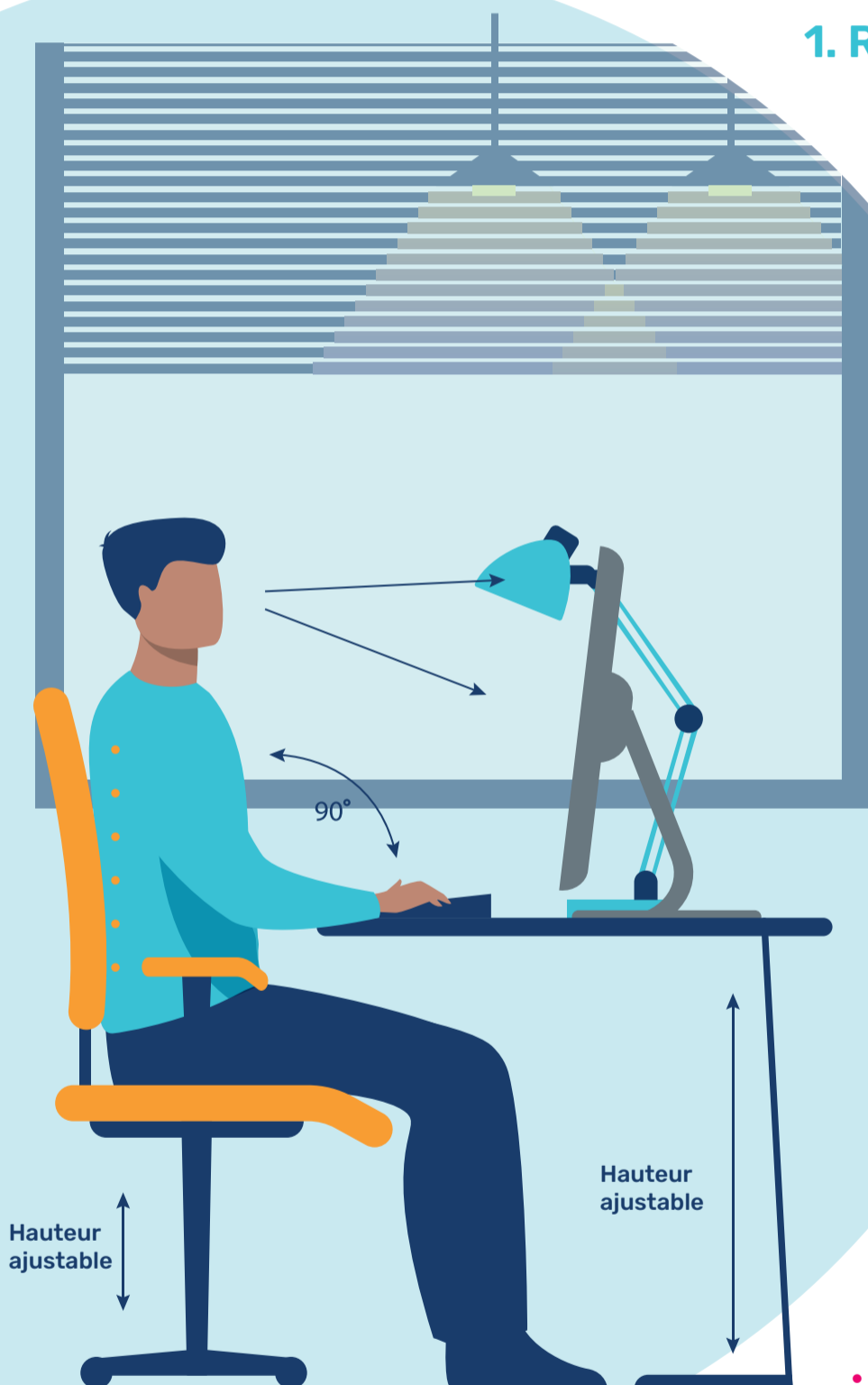
- Distance idéale entre l'écran et le bord du bureau : **50 à 70 cm**
- Le regard dans la partie haute de l'écran

4. Vérifiez l'éclairage

- Positionnez votre écran **perpendiculairement à la fenêtre**. Sinon, limitez l'entrée de lumière avec des stores, des rideaux ou des volets
- **Utilisez une lampe d'appoint** pour éclairer les documents sur votre bureau en complément d'un éclairage général
- **Faites des pauses visuelles régulières**

5. Disposez votre matériel de travail

- Tout ce qui est utilisé au quotidien est à positionner dans le demi cercle dessiné par vos avant-bras tendus



Scannez pour en savoir plus



La meilleure prévention ?

Un aménagement adapté à votre situation et qui facilite le changement de posture.