

Travail sur écran : conseils pour bien se positionner à son poste de travail



1. Régler la position du siège

La bonne hauteur est celle qui permet d'avoir les avant-bras en appui sur le bureau avec un angle du coude à 90° sans surélévation des épaules. S'asseoir au fond du siège, le dos en contact avec le dossier. Si besoin, utiliser un repose-pieds.



2. Vérifier la position du clavier et de la souris

Ils doivent être positionnés à environ 15 cm du bord du bureau. Cette position permet d'éviter d'avoir les bras en tension et de lever les épaules. Les documents peuvent être placés entre l'écran et le clavier.



3. Positionner l'écran bien en face de soi

La distance idéale entre l'écran et le bord du bureau est de 50 à 70 cm (une distance de bras entre l'œil et l'écran). Le regard doit se situer dans la partie haute de l'écran. **Si vous portez des verres progressifs, adapter la hauteur de l'écran en fonction de la partie utilisée des verres.**



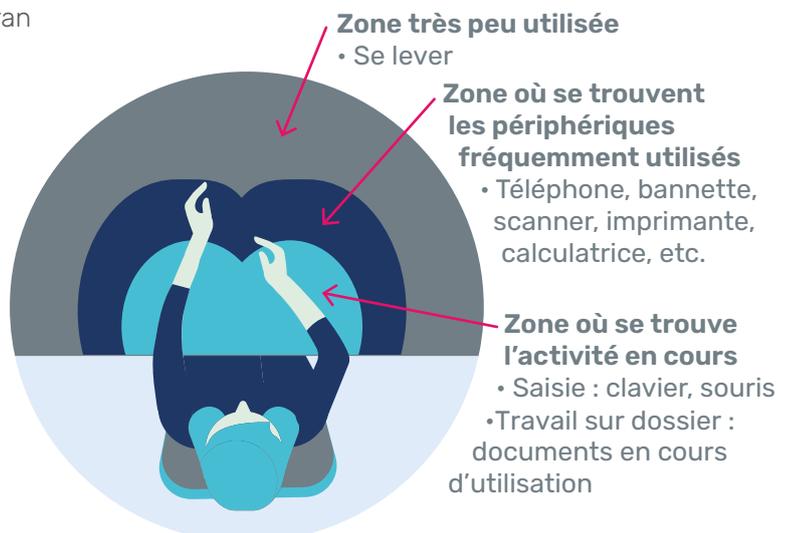
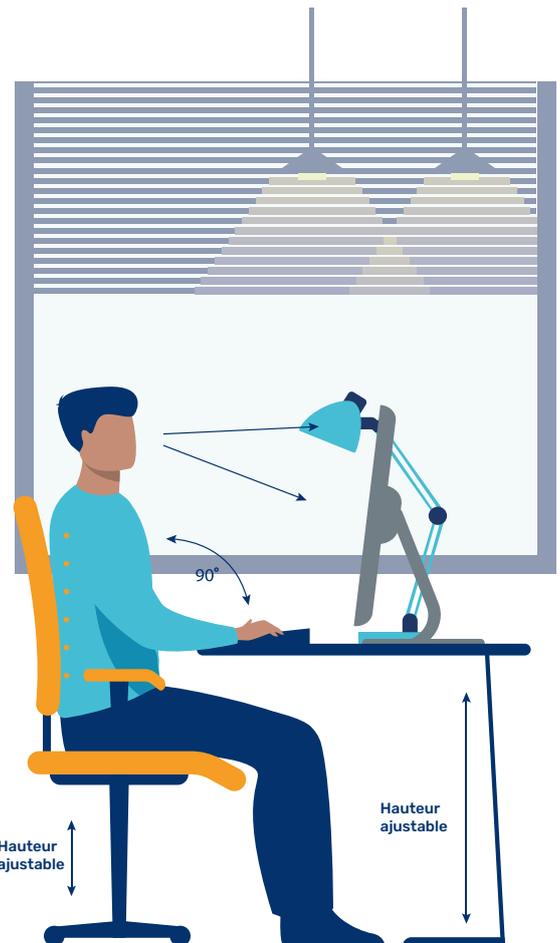
4. Vérifier l'éclairage

Dans l'idéal, positionner son écran perpendiculairement à la fenêtre. Sinon, limiter l'entrée de lumière avec des stores, des rideaux ou des volets. La lampe d'appoint ne doit pas éclairer l'écran mais les documents posés sur le bureau. Faire des pauses visuelles régulières.



5. Disposer son matériel de travail

Tout ce qui est utilisé au quotidien doit être positionné dans le demi-cercle dessiné par les avant-bras (documents, téléphone, imprimante et autres accessoires).



Travail sur double écran et sur ordinateur portable

Selon l'utilisation qui est faite des écrans, leur position ne sera pas la même.

Deux écrans fixes



Utilisation d'un écran principal (utilisé plus de 90% du temps) et d'un écran secondaire : positionner l'écran principal en face et l'écran secondaire sur un côté.



Utilisation des 2 écrans en proportions quasi identiques : disposer les écrans côte à côte.

Ordinateur portable



Qu'il soit utilisé seul ou en simultanément avec un écran fixe :

- Positionner le haut de l'écran de l'ordinateur portable à la hauteur des yeux.
- Utiliser un support d'ordinateur portable ou un bras articulé.

Matériel périphérique



Casque téléphonique

Ne pas tenir le téléphone coincé entre le cou et l'épaule. En cas d'usage régulier, privilégier l'utilisation du casque.



Clavier compact

Il réduit les tensions au niveau des épaules et des avant-bras en diminuant la distance pour atteindre la souris. Il existe des modèles avec ou sans pavé numérique à choisir en fonction de ses caractéristiques personnelles et de son activité de travail.

Porte-document

Placer les documents dans l'alignement du clavier et de l'écran afin d'éviter les rotations répétées de la nuque. Si possible, intercaler un support de documents.



Souris

La souris inclinée est le meilleur compromis en termes de sollicitations musculo-squelettiques, de performance et de ressenti.



Quelques conseils de prévention

- > Se lever régulièrement et corriger sa position au cours de la journée. Une position identique conservée trop longtemps favorise les douleurs articulaires.
- > Faire des pauses visuelles en détournant quelques instants le regard de l'écran.



Si vous avez recours au télétravail, reportez-vous à la plaquette «Des clés pour télétravailler»