

## TRAVAIL SUR ÉCRAN

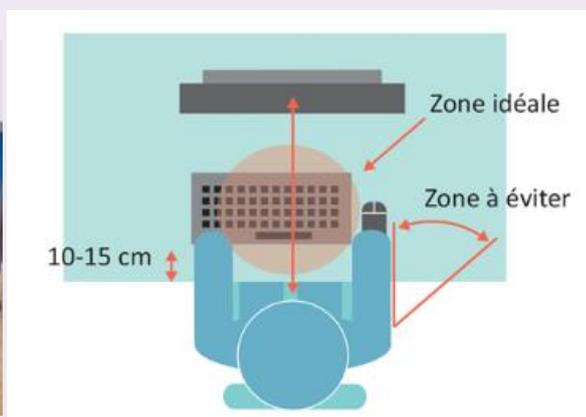
### Bien s'installer pour travailler sur ordinateur



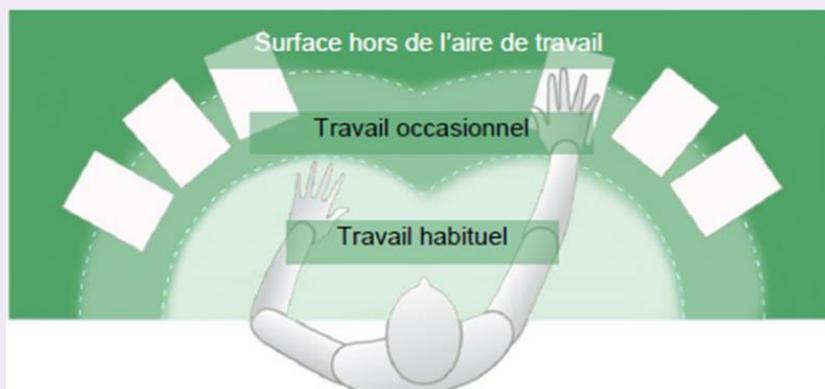
Sources : Odeka / L'un & l'autre pour l'INRS – 2021

### Installation au poste de travail

- ➔ Adopter une position face au bureau alignée avec le plan droit, en ajustant la position de l'écran d'ordinateur en conséquence.
- ➔ Placer le clavier sur le plan de travail à une distance de 10 à 15 cm du bord du bureau.
- ➔ Utiliser la souris dans le prolongement de l'avant-bras, tout en maintenant une posture droite avec le dos collé au fond du siège et les bras appuyés sur les accoudoirs du fauteuil.
- ➔ Si un pupitre porte-document est disponible, le placer face à soi entre l'écran et le clavier pour faciliter la consultation de documents papier lors de la saisie d'informations sur l'ordinateur.



Les objets que vous utilisez le plus souvent doivent se trouver à portée. En gardant les objets que vous utilisez rarement hors de portée, vous serez forcé de vous lever pour aller les chercher. Et c'est un bon moyen de stimuler la circulation sanguine et soulager l'inconfort général.



## Réglage de l'écran

Optimisez l'ergonomie de votre poste de travail. Pour éviter les douleurs articulaires et les problèmes visuels, il est important de positionner correctement votre écran. Voici quelques conseils :

- ➔ Positionnez votre écran principal face à vous, si vous utilisez deux écrans, assurez-vous que l'écran principal est en face de vous
- ➔ Gardez une distance de 50 à 70 cm entre vos yeux et l'écran (la distance de vos bras)
- ➔ Placez le haut de votre écran au niveau de vos yeux, et un peu plus bas si vous portez des verres progressifs.



## Réglage du fauteuil

### Ajuster la posture assise

Pour une posture optimale, asseyez-vous avec le haut du dos bien droit et les épaules détendues. Assurez-vous d'occuper l'ensemble de la surface de l'assise pour éviter les tensions inutiles.

### Régler la hauteur

Lorsque vous êtes debout face à votre bureau, vérifiez que la hauteur de l'assise est alignée avec vos genoux pour une position confortable.

### Ajuster les accoudoirs

Si votre fauteuil est équipé d'accoudoirs, ajustez-les à la hauteur du plan de travail de votre bureau (inutile pour un plan concave). Collez-les de manière à ce que vos avant-bras soient en continuité avec le plan de travail.



## Prévenir la fatigue visuelle

Comment améliorer votre environnement de travail pour une meilleure santé oculaire ?

- ➔ Veillez à bénéficier d'une lumière naturelle suffisante et à avoir une vue sur l'extérieur
- ➔ Placez votre écran perpendiculairement à la fenêtre
- ➔ Ajustez les stores en fonction de la luminosité ambiante
- ➔ Si nécessaire, utilisez une lampe de bureau pour compléter l'éclairage général
- ➔ Réglez votre moniteur en mode lecture ou "reader" pour réduire la fatigue oculaire (écriture noire sur fond clair)