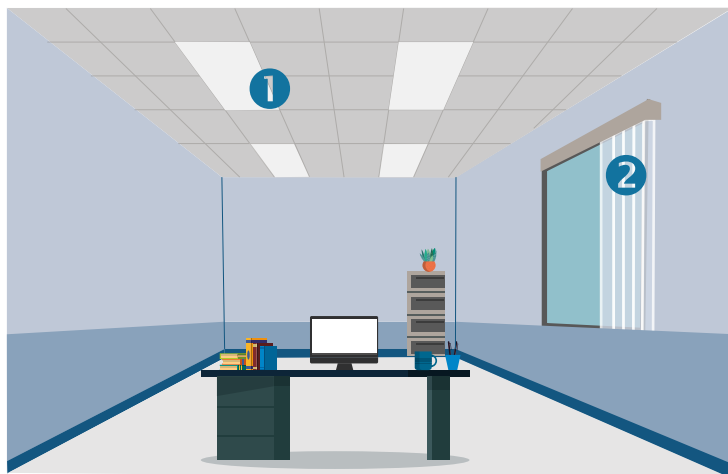


LE TRAVAIL SUR ÉCRAN À DESTINATION DES SALARIÉS



- **Je m'installe à mon poste de travail**
- Le siège
- L'éclairage
- L'agencement
- Je travaille avec deux écrans
- Je travaille sur ordinateur portable ou tablette

→ L'ÉCLAIRAGE



- ① Éclairage homogène, sans sources d'éblouissement dans le champ de vision.
- ② Fenêtre équipée de stores.

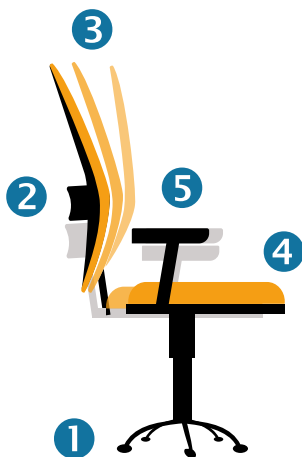
→ L'AGENCEMENT

Espace suffisamment dégagé sous le plan de travail pour les jambes.

Des accès et un passage de largeur suffisante.



→ LE SIÈGE



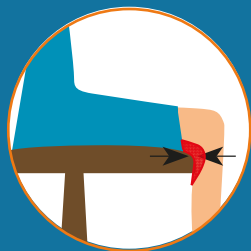
- ① Roues adaptées au sol
- ② Dossier haut, muni d'un soutien lombaire réglable
- ③ Dossier permettant d'accompagner les mouvements
- ④ Assise réglable en profondeur et en hauteur
- ⑤ Accoudoirs réglables en 4 D, si besoin



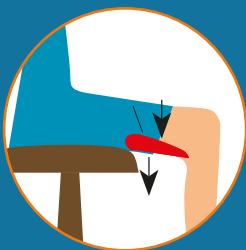
Le siège doit être adapté à la morphologie de l'utilisateur.

Les différentes possibilités de réglage doivent être communiquées aux utilisateurs.

À ÉVITER :



Assise trop longue



Assise trop courte



Accoudoirs éloignés

→ JE M'INSTALLE à mon poste de travail

IL N'EX
POSTUR

La position

Assis au fond du siège face à l'écran

Dos en appui sur le dossier

Bras formant un angle droit

Avant-bras en appui sur le plan de travail ou sur les accoudoirs



Cuisses parallèles au sol

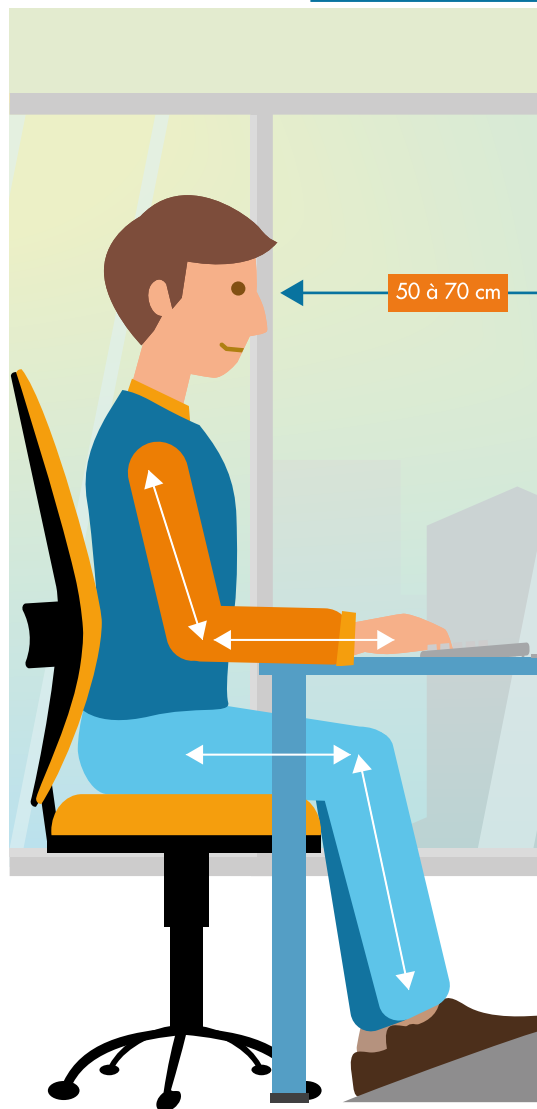
Pieds à plat sur le sol ou sur un repose-pieds

Zones de confort

Le poste de travail doit être organisé en fonction de la fréquence d'utilisation des équipements.



-  Zone d'atteinte
-  Zone de confort



**EXISTE PAS DE
RE IDÉALE...**

...mais il existe une
**posture de moindre
inconfort.**



Pas d'écran face ou dos à la
fenêtre.

Écran perpendiculaire aux
fenêtres.

Distance œil-écran équivalente à
la longueur d'un bras.

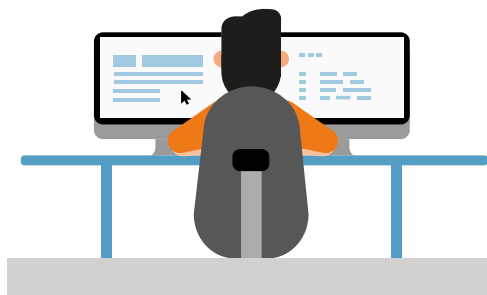
Haut de l'écran à la hauteur des
yeux et si port de verres
progressifs : un peu plus bas et
légèrement incliné.

Clavier le plus plat possible.

Clavier placé à une distance de
10 -15 cm du bord du bureau.

Souris placée au plus près du
clavier.

→ JE TRAVAILLE avec deux écrans



LES PARAMÈTRES DE RÉGLAGE ...

...doivent être identiques
(luminosité, contraste, taille et
police des caractères).

Les écrans doivent être positionnés à la même hauteur
(sauf activité spécifique).

→ JE TRAVAILLE sur ordinateur portable ou tablette



À éviter pour une utilisation de longue
durée.

Si utilisation prolongée, les équiper de
matériels périphériques (écran ou
réhausseur, clavier, souris).

QUELQUES ÉQUIPEMENTS...



Bras articulé



Souris verticale



Pointeur central



JE TRAVAILLE AVEC DES DOCUMENTS...

Les placer entre l'écran et le clavier sur un support incliné.



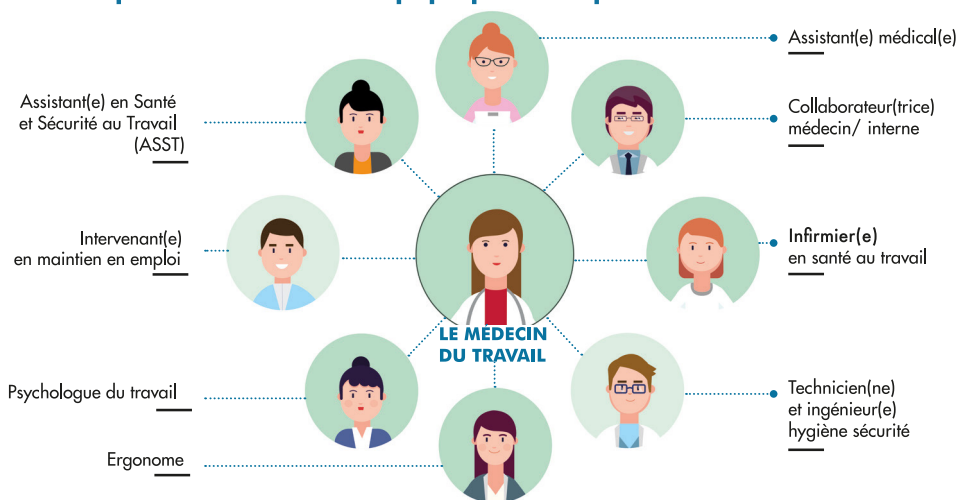
Utilisation d'un classeur



Support documents

→ VOUS RENCONTREZ DES DIFFICULTÉS à votre poste de travail...

parlez-en à votre équipe pluridisciplinaire



Contactez votre Service
de Santé au Travail

RETROUVEZ SUR NOTRE SITE

www.st72.org

notre guide complet

« Le travail sur écran »



9, rue Arnold Dolmetsch
72 021 Le Mans Cedex 2
Tél: 02 43 74 04 04
contact@st72.org