AMÉNAGEMENT D'UN POSTE DE TRAVAIL AVEC ÉCRAN

LA HAUTEUR DU PLAN DE TRAVAIL DÉTERMINE LA HAUTEUR DU SIÈGE

- Bureau de préférence à hauteur réglable
- Coudes dans l'alignement du buste à hauteur du plan de travail ou légèrement au-dessus avec un angle entre 90 et 100°

LA POSITION DE L'ÉCRAN

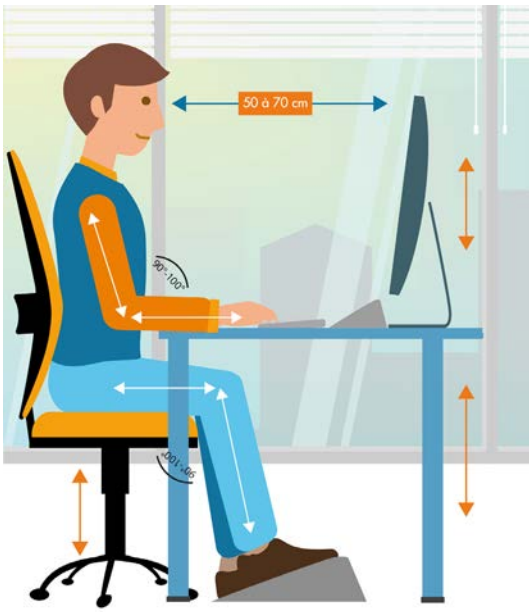
- Face à soi (écran principal)
- 2ème écran accolé au 1er (à la même hauteur, luminosité et contraste identiques)



- Distance oeil-écran compris entre 50 et 70 cm (≈ longueur d'un bras tendu)
- Perpendiculaire à la fenêtre (pas de reflets et éblouissements)
- Écran réglable en hauteur
- Haut du moniteur au niveau des yeux (plus bas en cas de port de verres progressifs)

LE FAUTEUIL

- Réglages :
  - Hauteur du siège
  - Profondeur de l'assise
  - Inclinaison et hauteur de l'appui lombaire
  - Accoudoirs (à ôter en cas de gêne)
- Base stable (5 roulettes)
- Roulettes adaptées à la surface du plancher



LE REPOSE-PIEDS

- Pieds bien posés au sol ou sur un repose-pied pour favoriser un bon appui lombaire et un bon retour veineux
- Réglage en hauteur, en inclinaison et antidérapant



LE CLAVIER

- Clavier fin et compact
- Posé à plat, sans les ailettes pour une position neutre des poignets
- A 10-15 cm du bord du plan de travail

LA SOURIS

- Au plus près du clavier dans le prolongement de l'épaule ou devant-soi
- Adaptée à la taille de la main

LA POSITION DES DOCUMENTS

- Document posé entre l'écran et le clavier sur une surface inclinée afin de :
  - Réduire les mouvements des yeux et de la tête
  - Ne pas saisir sur le clavier les bras en extension
- Porte documents, classeur épais...

FAVORISER L'ALTERNANCE DES TÂCHES QUI PERMETTENT LA VARIATION DES POSTURES

02 41 47 92 92
https://smia.sante-travail.net
25 rue Carl Linné, 49000 Angers

12 octobre 2026 - COM_PRA_015_006

Qualipole CERTIFICATION
Le SMIA est certifié niveau 3 du référentiel AFNOR SPEC 2217 délivré par l'organisme QUALIPOLE.

présanse PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL PAYS DE LA LOIRE
En Pays de la Loire, des services de prévention et de santé au travail en proximité des entreprises.
presanse-paysdelaloire.fr