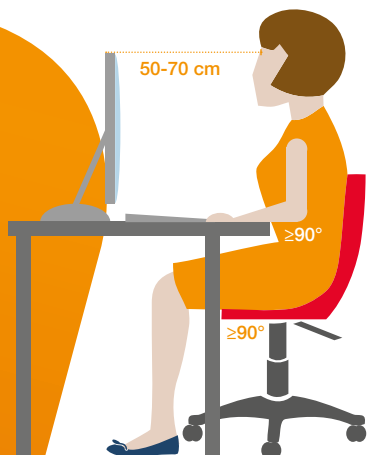


10 règles d'or



1. Placez-vous à une distance de 50 à 70 cm de l'écran
2. Placez l'écran et le clavier face à vous
3. La ligne supérieure de l'écran ne peut être plus haute que la hauteur de vos yeux
4. Placez l'écran **perpendiculairement aux fenêtres**
5. Le clavier doit être aussi **plat** que possible
6. Laissez un espace de 10 à 15 cm devant le clavier pour les poignets et avant-bras
7. Positionnez le **siège à bonne hauteur** : Hauteur des coudes = hauteur du plan de travail
8. Vérifiez si **vos pieds reposent à plat** sur le sol ou sur un repose-pied
9. **Nettoyez** régulièrement la surface de l'écran et la souris
10. Évitez de rester longtemps dans la même position, **bougez régulièrement**

Vous souhaitez un avis ou une intervention ?

Votre conseiller en prévention-médecin du travail ou un conseiller en prévention-ergonome de la gestion des risques de spmt arista sont à votre disposition pour répondre à vos attentes !

spmt arista

Service externe de Prévention et de Protection au Travail

Rue Royale 196 • 1000 Bruxelles
T. +32 (0)2 533 74 11 • info@spmt-arista.be
www.spmt-arista.be



Travailler sur écran

Quelques conseils pour améliorer votre position



spmt arista

votre bien-être, notre priorité

Améliorez vous-même votre bien-être !

Travailler intensivement devant un écran peut influencer votre santé : fatigue visuelle, stress, douleurs musculaires... La disposition idéale de votre espace de travail doit tenir compte de l'environnement général et de la spécificité de votre fonction. Mais vous pouvez déjà vous-même améliorer votre bien-être.

La hauteur et l'éloignement de votre écran

Évitez les tensions dans la nuque en veillant à ce que le bord supérieur de l'écran soit à la hauteur de vos yeux. Vérifiez qu'il y ait une distance suffisante entre vos yeux et votre écran. Pour un écran standard de 15 pouces, la distance doit être de 50 à 70 cm. Plus votre écran est grand, plus vous devez l'éloigner de vos yeux.

L'orientation de votre écran

Évitez de vous placer dos ou face à une fenêtre. L'intensité des reflets lumineux sur l'écran ou l'éblouissement sont source de fatigue visuelle. L'idéal est de placer votre écran perpendiculairement et à bonne distance de la fenêtre. S'il y a des stores, utilisez-les, ils amélioreront considérablement votre confort.

Une utilisation optimale de votre écran

Utilisez les possibilités de réglage de l'écran pour éviter la fatigue visuelle :

- ▶ Travaillez de préférence avec des caractères foncés sur un fond clair. On se rapproche ainsi des textes dactylographiés ou manuscrits habituels : la perception du contraste est meilleure et les reflets moins gênants.
- ▶ Réglez la luminosité avec le plus grand soin : un écran trop ou pas assez lumineux augmente la fatigue visuelle.
- ▶ Nettoyez l'écran : la poussière qui se dépose au fil des jours diminue le contraste.

La place de votre clavier

Prévoyez un espace libre de 10 à 15 cm devant vous pour poser vos poignets et avant-bras. Rabattez les pieds du clavier de sorte qu'il soit le plus plat possible.

Travailler avec la souris

La souris doit se trouver à côté et de préférence le plus près possible du clavier. Utilisez-la d'une manière souple et ne crispez pas vos doigts. Si vous avez mal, essayez d'alterner et d'utiliser de temps en temps l'autre main.

Un support pour vos documents

Vos yeux passent souvent d'un document à votre écran ? Pour réduire votre fatigue visuelle, placez ce document à même distance et hauteur que l'écran et utilisez si possible un porte-documents.



Vérifiez votre position assise

Veillez à adopter une bonne position assise. Le bas de votre dos doit être en contact avec le dossier de votre chaise. Réglez la hauteur du siège pour que vos coudes arrivent plus ou moins à la hauteur du plan de travail et que vos avant-bras reposent de manière détendue sur le bureau.

Vos pieds doivent être posés bien à plat sur le sol tout en gardant les cuisses à l'horizontale avec de préférence le genou un peu plus bas que la hanche. Si vos pieds ne sont pas à plat, vous avez besoin d'un repose-pied.

Ménagez-vous des pauses

Rester assis pendant plus de 2 heures devant votre ordinateur peut engendrer des tensions, douleurs ou une fatigue visuelle. Ici encore, vous pouvez agir. Variez vos tâches ou ménagez-vous des pauses. Préférez de courtes pauses de 2 à 3 minutes. Levez-vous et bougez un peu : allez chercher à boire, faites des photocopies... Enfin, si vous souffrez tout de même de douleurs musculaires ou de problèmes visuels, demandez à voir le médecin du travail de **spmt arista**.