

INTERETS

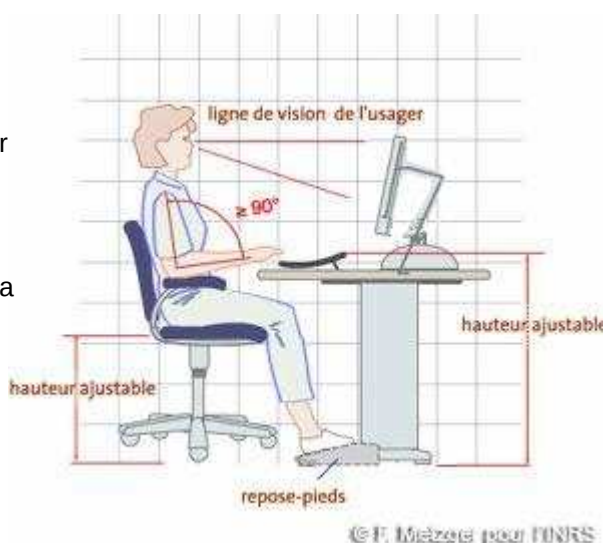
- Réduire les contraintes posturales au poste de travail afin de limiter les sollicitations du dos, de la nuque, des épaules, des bras et des poignets, et des jambes.
- Limiter les risques de fatigue visuelle

POINTS CLES

Son poste de travail est comme un poste de conduite : **Il faut le régler avant de l'utiliser !**

➤ Son siège :

- o Coudes au niveau du bureau en réglant la hauteur du siège
- o Les pieds reposent à plat sur le sol, ou sur un repose-pied
- o Bras soutenus à l'aide des accoudoirs réglables
- o Soutien lombaire en réglant la hauteur du dossier
- o Arrière des genoux dégagé du rebord avant du siège



➤ Son matériel informatique

- o Ecran à 50-70 cm de soi. Soit l'équivalent de la distance d'un bras tendu.
- o Ecran face à soi
- o Haut de l'écran au niveau des yeux
- o Incliner l'écran vers l'arrière (environ 20 degrés)
- o Placer le clavier et la souris à 10-15 cm du bord du bureau
- o Clavier à plat
- o Souris le plus près possible du clavier

NOS RECOMMANDATIONS

- Utilisez un siège de travail et du matériel informatique adapté à vos besoins !
- Reposez vos yeux régulièrement en portant le regard au loin.
- Pensez à changer de position régulièrement, étirez-vous, bougez !
- Utilisez le clavier avec les poignets « flottants » (et non appuyés sur le bureau).
- L'utilisation de verres progressifs peut nécessiter une position basse de l'écran.
- Placez les documents papier de préférence face à soi entre le clavier et l'écran, ou utilisez un pupitre.

En savoir plus :

- www.inrs.fr : « Le travail sur écran » (DW 27)
- www.inrs.fr : « Le travail sur écran en 50 questions » (ED 923)
- D'autres Fiches repère sur www.IPAL.fr, rubrique « Documentation »

Pour plus d'information, contactez :

- Votre médecin du travail
- Le service prévention :
Tél : 01 41 79 66 11/12
Fax : 01 48 89 03 68
- www.IPAL.fr

Ce document a été élaboré par un groupe de travail pluridisciplinaire (médecins du travail, ergonomes et ingénieurs prévention)