

JE M'INSTALLE À MON BUREAU

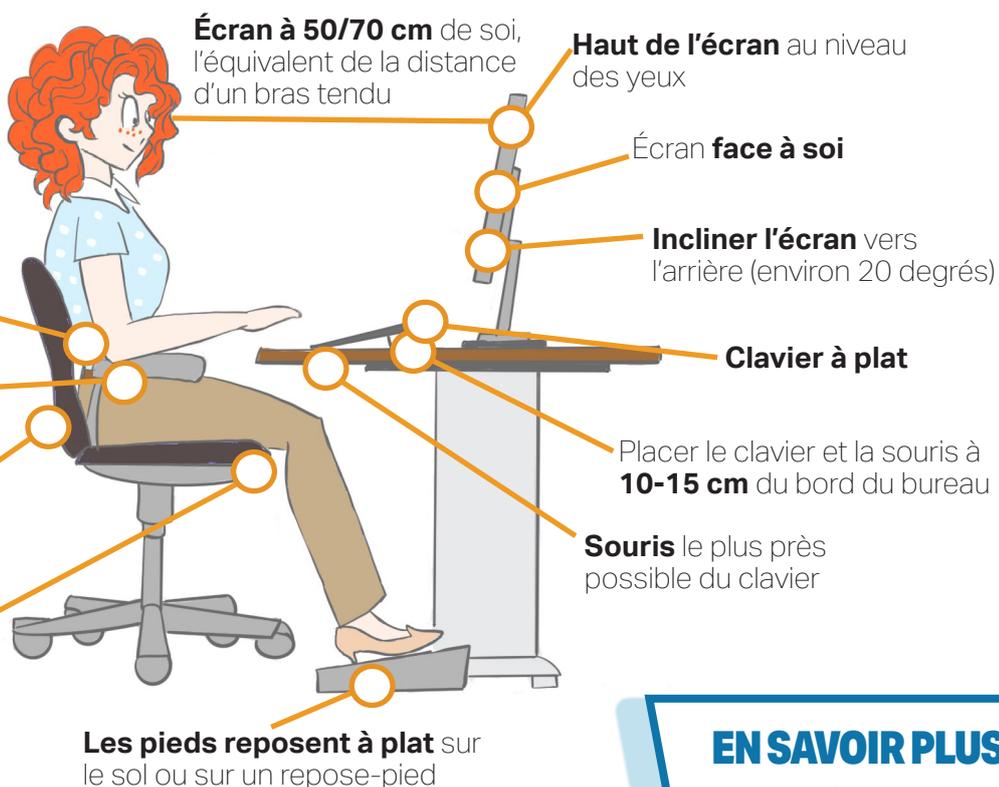
INTÉRÊTS

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

POINTS CLÉS

Le poste de travail est comme un poste de conduite : il faut le régler avant de l'utiliser !

Le matériel informatique



Le siège

Coudes au niveau du bureau en réglant la hauteur du siège

Bras soutenus à l'aide des accoudoirs réglables

Soutien lombaire en réglant la hauteur du dossier

Arrière des genoux dégagé du rebord avant du siège

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 conseils sur www.ipal.fr rubrique « Documentation »

NOS RECOMMANDATIONS

- > Utilisez un siège de travail et un matériel informatique **adaptés 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 papiers de préférence **face à soi** entre le clavier et l'écran, ou utilisez un pupitre