

# Je m'installe à mon bureau

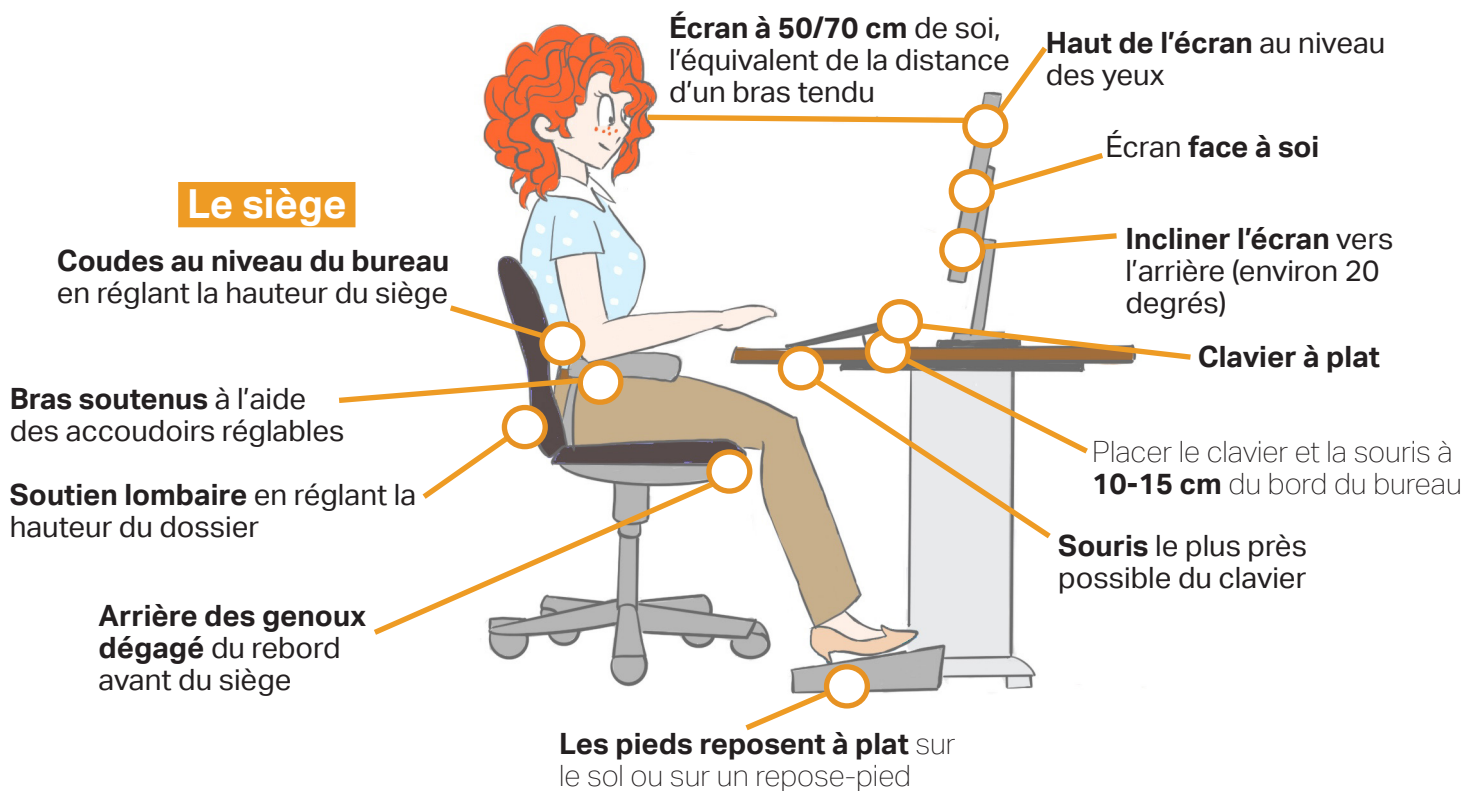
## Intérêt

- > **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



## 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

>> **En savoir plus : [inrs.fr](http://inrs.fr) « le travail sur écran » (DW 27) et « le travail sur écran en 50 questions » (ED 923)**