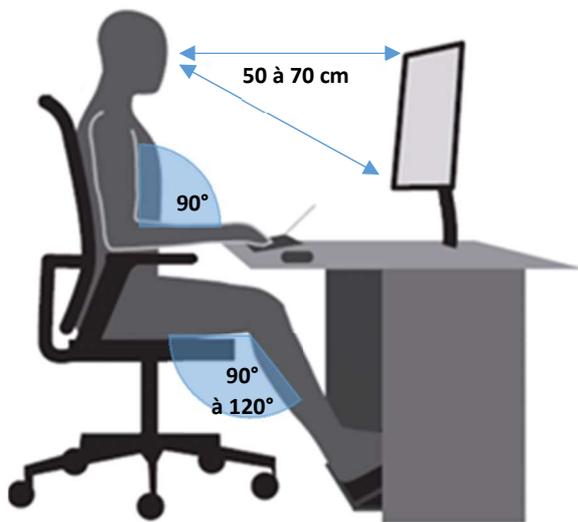


## Etes – vous bien installé ?

### ◆ Installation

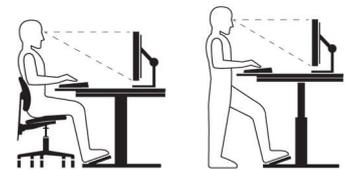


#### Une bonne installation :

- ✓ Limite la fatigue visuelle
- ✓ Réduit les risques troubles musculo-squelettiques
- ✓ Facilite la concentration

- Assis au fond du siège **face à l'écran**, dos en appui sur le dossier, buste droit
- **Avant-bras en appui**, épaules relâchées
- Cuisses à l'horizontale
- Pieds à plat sur le sol ou sur un repose-pied inclinable et réglable en hauteur

Adapter le poste de travail afin d'alterner les positions assise/debout réduit les risques liés aux tâches statiques.



### ◆ Equipement

#### Le siège

Piètement à cinq branches et muni de roulettes adaptées au sol

- Assise réglable en hauteur et profondeur
- Dossier mobile
- Sans accoudoir, ou accoudoirs réglables

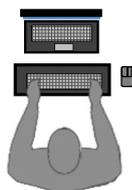
#### Le mobilier

- Espace suffisamment dégagé pour les jambes
- Plan de travail réglable en hauteur ou un repose-pieds si besoin

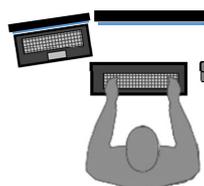
#### L'écran ou les écrans

La taille de l'écran doit être adaptée au travail à effectuer

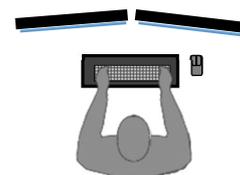
- **Perpendiculaire aux fenêtres** pour éviter les reflets, à au moins 1,50 m de celles-ci et à distance d'un mur.
- **Bord supérieur du ou des écrans à hauteur des yeux**, plus bas si vous utilisez des verres progressifs (environ 3 cm).
- **Régler l'affichage** : fond clair, caractères foncés, contraste (85 %), luminosité (65 à 70%)
- Documents et écran face à soi dans l'alignement du corps, le document entre l'écran et le clavier sur un support incliné.
- **Travail sur ordinateur portable** : utiliser un support réglable pour rehausser l'écran, un clavier et une souris dissociés.
- **Dans le cas de plusieurs écrans** :
  - Placer les écrans côte à côte
  - L'écran le plus utilisé face à soi ou bien centrer votre position si utilisation simultanée.



Travail sur portable



avec deux écrans dont un principal



avec deux écrans



## Le clavier

- A plat
- À 10-15 cm du bord du bureau
- Souris adaptée à la morphologie de la main et **proche du clavier**

## La luminosité

### Lumière naturelle privilégiée

- **Éclairage homogène**  
Éclairage d'appoint en complément de l'éclairage artificiel si nécessaire.  
Poste de travail entre deux luminaires.
- **Pas de source lumineuse ou d'éblouissement dans le champ visuel**  
Surface mate et non réfléchissante.
- **Pas de reflets sur l'écran.** Stores à lames réglables aux fenêtres.

## ◆ Ambiance de travail

- Température : 21 à 23°C
- Niveau sonore ambiant inférieur à 53 dB(a)
- Niveau d'éclairement au poste de travail compris entre 300 à 500 lux
- Éviter les courants d'air et les flux directs de la climatisation vers les personnes

## ◆ Quelques exercices

**Se lever régulièrement, quitter le poste, bouger pour rompre la posture statique.**  
(5 min/h ou 15min/2h en fonction de l'intensité de la tâche).

**Pour éviter la fatigue visuelle penser à :**

- **Cliner des paupières** pour humidifier l'œil.
- Quitter l'écran des yeux et **regarder au loin** pour reposer les yeux.
- Faire des **mouvements des yeux** pour renforcer les muscles oculaires.

**Pour éviter les douleurs, pensez à vous étirer et à effectuer quelques mouvements :**

**Détendre la nuque :**

- Masser la base du crâne, tête inclinée en avant.

**Détendre le dos :**

- Serrer les omoplates pendant 5 secondes, relâcher d'un seul coup et faire une pause pendant 5 secondes.
- Pousser les paumes des mains vers l'avant/haut en arrondissant le dos vers l'arrière.

**Détendre les avant-bras :**

Fléchir le poignet vers le bas ou vers le haut, bras tendu et maintenir la flexion avec l'autre main.

*Pour en savoir plus :*

<http://www.inrs.fr/risques/travail-ecran>

