

# Travailler sur écran

Ne présente pas de danger pour votre santé.  
Toutefois pour votre confort respectez certaines règles

- Écran perpendiculaire aux fenêtres
- Stores baissés en cas de luminosité extérieure intense
- Position ergonomique
  - Siège réglé
  - Dos appuyé
  - Écran face à vous
- Éclairage général modéré
- Lampe de bureau pour les documents

**Fixez un point à l'infini de temps en temps pour éviter la fatigue oculaire.**

Une bonne installation et une bonne disposition du poste de travail sur écran permettent de travailler

- **Sans** trouble visuel
- **Sans** céphalée ni fatigue
- **Sans** douleur ni gêne au niveau des membres supérieurs et du dos

Si ces troubles apparaissent, parlez-en à votre médecin du travail.

Comité de rédaction :  
C.I.H.L. 235, rue des Sables de Sary  
45774 Saran cedex  
www.cihl45.com  
cihl.services@cihl45.com



Membres de l'APST



DES CONSEILS POUR

# Le travail sur écran

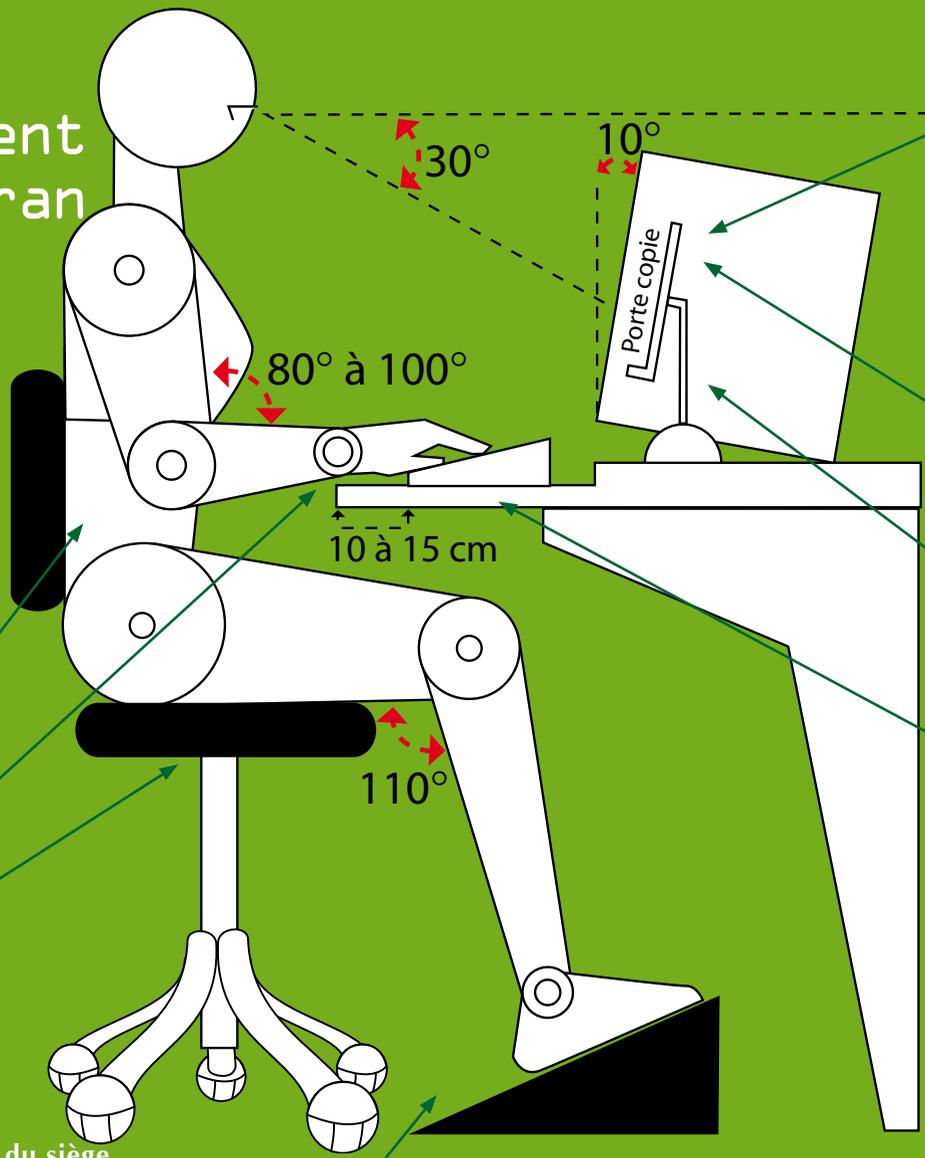
www.forcemotrice.com, 02 38 56 98 00 • RCS 410 202 626



Cachet du médecin diffuseur et adresse

Date de mise à jour : 01/03/2013

# Comment s'installer confortablement devant un écran



- S'asseoir fesses au fond du siège, dos appuyé au dossier
- Régler la hauteur du siège de façon à ce que
  - Les bras soient verticaux
  - Les avant-bras horizontaux
  - Les mains reposent sur le clavier : poignets légèrement plus élevés que l'extrémité des doigts



Régler en conséquence la hauteur du repose-pieds (indispensable) de manière à avoir les cuisses horizontales, l'angle des genoux à  $110^\circ$  environ, les pieds bien appuyés, pointes légèrement levées.



- Positionner l'écran de manière à ce que
  - Le bras tendu à l'horizontale effleure l'écran (50 à 70 cm)
  - Le haut de l'écran soit au niveau des yeux de l'opérateur, ou mieux légèrement en-dessousLes porteurs de verres progressifs seront amenés à baisser davantage leur écran.
- Faire pivoter légèrement l'écran pour supprimer les éventuels reflets



Régler la luminosité des caractères (ni trop forte, ni trop faible).



Disposer votre porte-copie de façon à permettre la lecture confortable du document.



Disposer le clavier à 10/15 cm du bord du bureau.



Disposer la lampe de bureau si vous êtes gaucher à droite de l'écran, à gauche si vous êtes droitier. La lampe de bureau doit être orientable, bien éclairer le document, ne pas se refléter dans l'écran (visière).