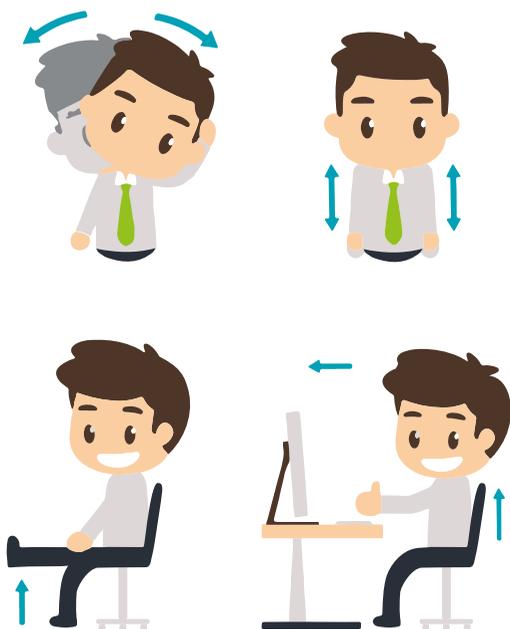


À noter

Le travail sur écran n'altère aucunement l'acuité visuelle, il révèle le plus souvent des défauts jusque-là ignorés ! En cas de gêne, consultez votre ophtalmologiste.

- L'aménagement de votre poste est essentiel pour la prévention des risques liés au travail sur écran.
- Aucune posture n'est bonne si elle est prolongée.
- Alternez les tâches (informatiques et manuscrites, quittez l'écran du regard, changez régulièrement de postures et effectuez quelques mouvements d'étirement.

Exercices d'étirement :



Vous ressentez des douleurs durant votre activité ? L'aménagement de votre bureau et l'implantation des équipements peuvent en être la source.

Gardons le contact

Pour tout conseil concernant votre santé au travail, vous pouvez vous adresser à votre médecin du travail ou à l'infirmière en santé au travail sur l'un de nos sites de l'Ouest Hérault.



Siège social

79, avenue Georges Clémenceau
BP 40080
34502 Béziers Cedex
Tél. 04 67 09 27 70
Fax 04 67 09 27 79

Béziers Ouest

1, rue des Anciennes Carrières
3CA - ZAE Cantegals
34440 Colombiers
Tél. : 04 67 35 83 40

Béziers Est

19, avenue Jean Foucault
ZI - BP 40080
34502 Béziers Cedex
Tél. : 04 67 09 29 46

Agde

Centre Médical Vitalis
2, rue Dr. Schweitzer
Route de Rochelongue
34300 Agde
Tél. : 04 67 01 69 50

Bédarieux

PRAE Cavallé Coll
14, rue Aristide Cavallé Coll
34600 Bédarieux
Tél. : 04 48 44 01 50

Pézenas

Immeuble Espace Laser
Boulevard Paul Vidal de Lablache
34120 Pézenas

www.aist-beziers.org

AIST.
SANTÉ TRAVAIL
Béziers Cœur d'Hérault

Association Interprofessionnelle Santé Travail
Béziers Cœur d'Hérault

Travail sur écran

Mieux s'installer pour préserver sa santé



Ne pas jeter sur la voie publique - Réalisation : Studio Asenso - Photographie : Adobe Stock - Impression : Combes&Hund Béziers

AIST.
SANTÉ TRAVAIL
Béziers Cœur d'Hérault

Comment ajuster votre siège ?

- ✓ Ajustez la hauteur de l'assise afin que vos coudes forment un angle de 90° et que vos épaules soient relâchées.
- ✓ Si les pieds ne sont pas à plat au sol, utilisez un repose-pied adapté (antidérapant, inclinable et réglable en hauteur).
- ✓ Gardez un contact permanent avec le dossier.
- ✓ Assurez-vous que les accoudoirs ne vous empêchent pas de vous rapprocher du plan de travail. Si tel est le cas, retirez-les.



Gardez contact avec le dossier et les coudes à 90°.



Si vous portez des verres progressifs, abaissez l'écran.

Votre écran ?

- ✓ Placez votre écran devant vous, à une distance minimale de 60 cm (une longueur de bras environ).
- ✓ Assurez-vous que le haut de l'écran soit à hauteur de vos yeux.
- ✓ Si vous portez des corrections avec verres progressifs, disposez l'écran légèrement plus bas.
- ✓ Inclinez légèrement votre écran vers l'arrière.

N.B. : Selon votre activité, un support de documents peut être nécessaire.

Votre clavier ?

- ✓ Assurez-vous que votre clavier repose sur une surface plane.
- ✓ Rabaissez les taquets à l'arrière afin d'en diminuer l'inclinaison.
- ✓ Disposez le clavier face à vous dans le même axe que l'écran.
- ✓ Décalez votre clavier en cas de travail prolongé avec la souris ou de tâches manuscrites.

Zone de confort



Environnement lumineux ?

- ✓ Disposez l'écran à 90° par rapport à la fenêtre et, dans la mesure du possible, entre deux rangées de luminaires afin d'éviter les sources d'éblouissement.
- ✓ Utilisez les stores pour filtrer ou masquer la lumière extérieure.
- ✓ Utilisez si besoin une lampe d'appoint.
- ✓ Placez à portée de main ce que vous utilisez le plus souvent (cf. zone de confort ci-dessus).

Cas particuliers

Travailler avec des documents papier :

Pour les travaux de saisie, utilisez un support de documents incliné à placer entre le clavier et l'écran.

Travailler avec un double écran :

Si vous consultez les deux écrans aussi souvent l'un que l'autre, placez vos écrans de part et d'autre de la ligne médiane.

Si l'un des écrans est plus utilisé, le placer face à soi.



Travailler avec un ordinateur portable :

L'usage d'un ordinateur fixe doit être privilégié, si vous travaillez sur un ordinateur portable de manière prolongée, favorisez l'utilisation d'un clavier et d'une souris déportés.

- En utilisant une station d'accueil ou en connectant un moniteur directement au portable.
- En réhaussant le portable sur un support adéquat.