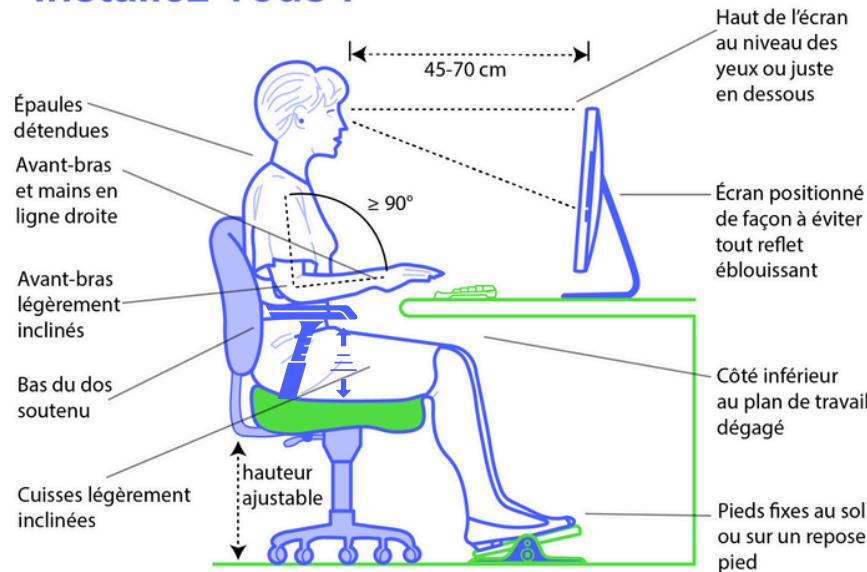


# Pour une posture optimale

Il n'existe pas de posture idéale si elle est maintenue fixe longtemps

## Installez-vous !



## Organisation du travail

Prendre en compte votre **main dominante** pour l'organisation du poste

Garder votre **surface de travail dégagée**

**Limiter les longues périodes ininterrompues de saisie**

**Alterner** le travail sur écran avec d'autres activités

Effectuer des **étirements** réguliers

Aménager des **pauses actives**

Quitter le poste et **bouger** : 5 mn / 45 mn de travail  
15 mn / 2h de travail

### Si vous ne pouvez pas quitter le poste :

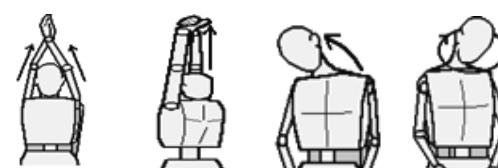
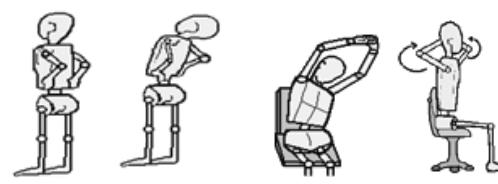
Quitter régulièrement l'écran des yeux et **porter votre regard au loin** pour éviter la fatigue visuelle  
**Clignez des yeux** régulièrement pour éviter la sécheresse oculaire



## LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

peut engendrer des troubles de la santé si le poste n'est pas adapté

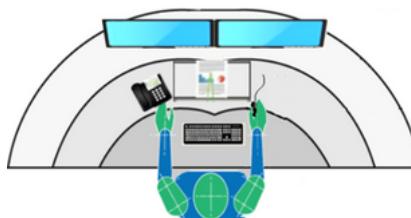
- Fatigue visuelle
- TMS
- Stress



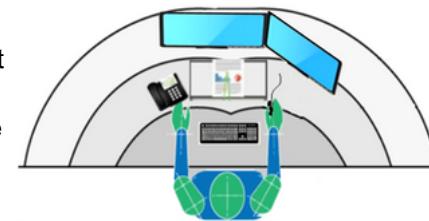
# Aménagement du poste de travail

## L'ÉCRAN

- Placer l'écran **perpendiculairement aux fenêtres** équipées de **stores** si reflets ou éblouissements
- Placer l'écran devant vous à une distance équivalente à la longueur d'un bras / Haut de l'écran à la **hauteur des yeux**
- Pour les porteurs de verres progressifs : baisser un peu l'écran et l'incliner légèrement vers l'arrière
- Si deux écrans ou plus, choisir des écrans de taille similaire.



*Si temps de travail identique sur les deux écrans*



*Si l'un des écrans est utilisé plus de 70% du temps*

## LES DOCUMENTS

- A positionner **entre le clavier et l'écran** ou sur un **porte documents** accolé à l'écran
- Utiliser un pupitre entre l'écran et le clavier combinant support de documents et surface d'écriture coulissante



## PORTEABLE ET TABLETTE

Le travail sur **ordinateur portable** au quotidien nécessite une installation ergonomique avec un réhausseur, un clavier standard et une souris déportée

*Sans ces accessoires, l'utilisation du portable doit être limitée à de courtes périodes (2 heures consécutives)*



La **tablette** n'est pas recommandée en poste assis

## LA SOURIS

- Adapter la souris à la **taille de la main** et à votre **latéralité**
- Placer la souris à côté du clavier, dans le **prolongement de l'épaule**
- Privilégier une souris verticale ou un pointeur central

## LE CLAVIER

- Installer le clavier face à vous à environ **10cm du bord de la table**
- Replier les pattes du clavier pour éviter les extensions du poignet



*Évite d'avoir à atteindre la souris, soulageant ainsi le cou, l'épaule et les douleurs au niveau du coude.*



*Evite la torsion de l'avant-bras et donc les problèmes de coude et d'épaule*

## LE FAUTEUIL

Dossier inclinable et ajustable avec ou sans appui cervical



Accoudoirs réglables en 3D (hauteur, largeur et profondeur)

Assise réglable en hauteur et en profondeur

Stable et sur roulettes adaptées au sol

## Conseils en prévention

- Faites corriger les défauts visuels si besoin
- **Régler** l'intensité lumineuse et les paramètres de l'écran
- Si usage prolongé du téléphone, utiliser un **casque**
- Privilégier un **bon éclairage ambiant** pour éviter l'éblouissement et les contrastes trop importants
- Utiliser un **éclairage indirect** / lampe d'appoint
- *Limiter l'exposition à la lumière bleue (écrans) particulièrement le soir pour favoriser l'endormissement*
- *Pratiquer une activité physique régulière pour éviter le risque de sédentarieté (4e facteur de risque de mortalité)*