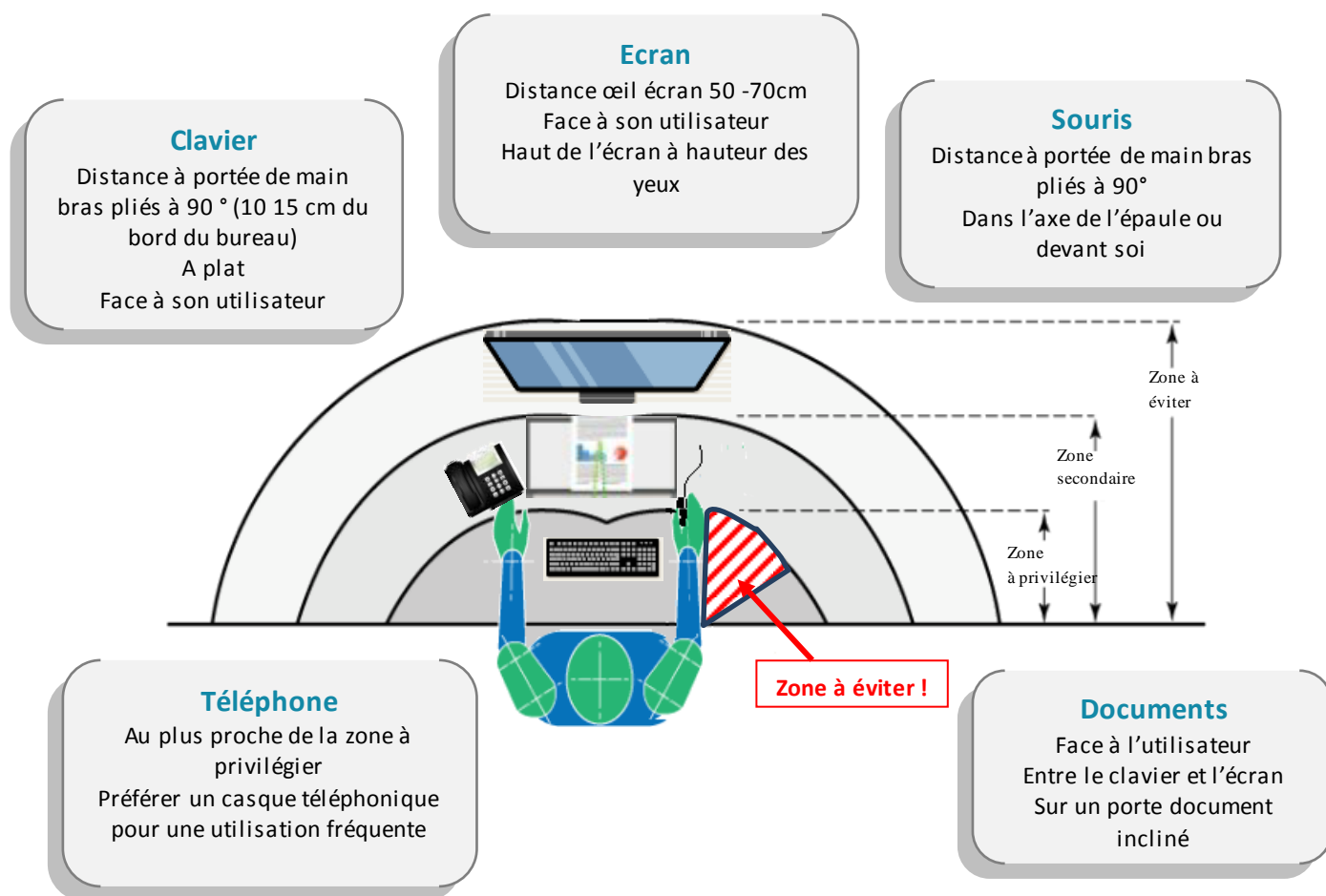


Votre service de santé au travail vous informe sur

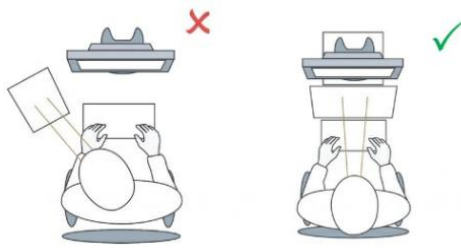
## L'organisation du poste informatisé

Le travail administratif est essentiellement réalisé à l'aide d'un ou des écran(s), d'un clavier et d'une souris entre autres. Une mauvaise installation au poste de travail peut être à l'origine de troubles Musculo-Squelettiques.

### Quelles sont les recommandations en matière de prévention ?



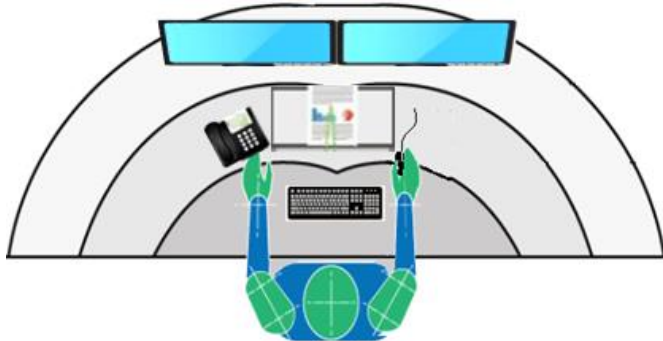
**Porte documents :** Permet de réduire la torsion ou l'inclinaison trop importante du cou lorsque l'on travaille avec des documents papier. Son installation sur le bureau limite l'éloignement du clavier.



**Casque téléphonique** : Le casque téléphonique permet de libérer ses mains et évite de coincer le combiné entre son oreille et son épaule. Il permet de réduire les torsions du tronc, les extensions du cou et de l'épaule.

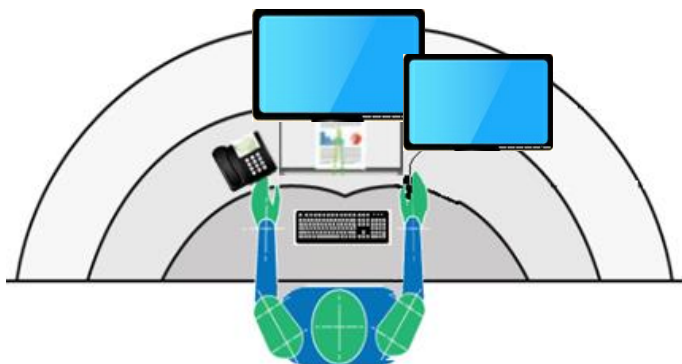


**Poste informatique multi - écrans :**



**Temps de travail identique sur les deux écrans**

La jointure des écrans doit se trouver face à l'utilisateur et former un léger angle de manière à ce que les écrans se trouvent dans un champ visuel d'environ 30°. La distance œil-écran augmente avec la taille des écrans, le plus petit étant rapproché de l'utilisateur.



**Un des écrans est utilisé à plus de 70% du temps**

L'écran principal - c'est-à-dire celui où s'effectue la majorité du travail – doit être face à l'utilisateur et l'écran supplémentaire est installé à gauche ou à droite de l'écran principal.

**Travail prolongé sur un ordinateur portable** : Dans le cas où le pc portable est utilisé comme 2<sup>e</sup> ou 3<sup>e</sup> écran, celui-ci doit-être installé sur un support adapté de manière à ce que la hauteur de son écran soit identique à celle de l'écran fixe. Dans le cas où

l'ordinateur portable est votre seul outil, il est recommandé de le dupliquer sur un écran fixe avec une souris et un clavier déportés (même configuration qu'un ordinateur de bureau).



*Sans support  
PC portable*



*Avec support  
PC portable*

**Les périphériques** : Il existe du matériel périphérique permettant d'optimiser l'installation au poste de travail à caractère administratif.

### Les dispositifs de pointage

#### Souris verticale

Celle-ci permet de travailler dans la position naturelle de la main



#### Pointeur central

Limite les gestes et les extensions inutiles du bras. Permet de travailler en ayant les mains devant soi.

