

➤ SUIS-JE BIEN INSTALLÉ À MON POSTE DE TRAVAIL ?



Recommandations au poste de travail

1/ S'installer jusqu'au fond de l'assise afin que le bas du dos soit soutenu par le dossier.
Régler le dossier en hauteur pour optimiser le soutien lombaire.

2/ Régler la hauteur du siège de manière à reposer les bras naturellement sur le plan de travail.

L'angle au niveau des coudes doit être compris entre 90° à 135°.

Si les pieds ne touchent pas le sol, il est alors recommandé d'installer un repose-pied.

3/ L'écran doit être positionné face à l'opérateur.

Le haut de l'écran doit se situer à hauteur des yeux, à l'horizontal du regard.

Respecter la distance œil-écran de 50 à 70 cm.

Dans la mesure du possible, disposer l'écran perpendiculairement à la fenêtre à une distance supérieure à un mètre.

Les fenêtres doivent disposer de stores réglables. Veillez à ce que le niveau d'éclairage au poste de travail soit suffisant et homogène.

4/ Rester le dos droit, légèrement incliné en arrière et contre le dossier.

Disposer d'accoudoirs réglables (hauteur, profondeur et largeur) pour soutenir vos bras.

5/ Positionner les mains dans le prolongement des avant-bras. Respecter une distance de 10 à 15 cm entre le clavier et le bord du plan de travail.

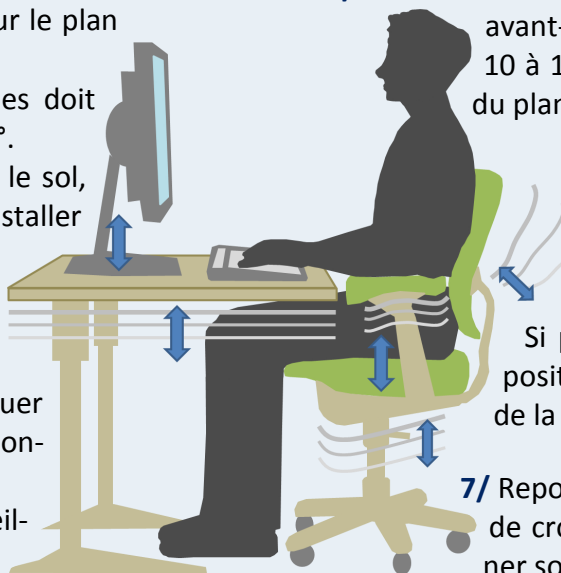
6/ Installer le clavier à plat et la souris à proximité.

La taille de la souris doit être adaptée à celle de la main.

Si possible, la main doit avoir une position neutre sur la souris (paume de la main légèrement à la verticale).

7/ Reposer les pieds bien à plat et éviter de croiser les jambes ou de les ramener sous le siège.

8/ Le recul au poste de travail doit être d'au moins 80 cm. La norme recommande une surface minimale de 10 m² par personne, que le bureau soit individuel ou collectif.

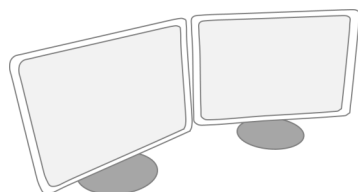
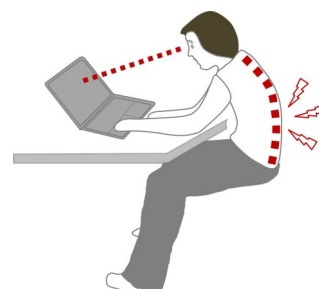


Aucune posture n'est bonne si elle est prolongée.

Recommandations au poste de travail

Le travail sur ordinateur portable contraint l'adoption et le maintien de postures non recommandées.

Il est préconisé d'utiliser une station d'accueil avec un écran déporté ou un support d'ordinateur portable accompagné d'un clavier et d'une souris.



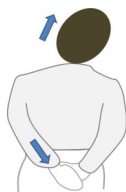
Lors d'un travail sur double-écran, il est recommandé d'harmoniser les réglages de colorimétrie et de résolution des écrans. De même, la hauteur des écrans doit être semblable.

- * Alternier vos tâches de travail régulièrement.
- * Prévoir 5 minutes par heure de repos physiologique (vision au loin, déplacement...).
- * Affichage : gardez un fond clair et des caractères foncés. Pour votre confort visuel, réglez l'intensité lumineuse et le contraste de l'écran.

Conseils d'exercices physiques de relaxation

Les yeux :

- Sans bouger la tête : porter votre regard au loin, à droite puis à gauche et répéter ce mouvement plusieurs fois. Refaire la même chose en portant votre regard vers le haut et le bas.



Les membres supérieurs :

- Étirer les bras vers l'avant.
- Faire des rotations des poignets.
- Secouer les mains.

Le cou :

- Faire des moulinets avec les épaules puis avec la tête.
- Pencher la tête en avant, en arrière, et sur les côtés.

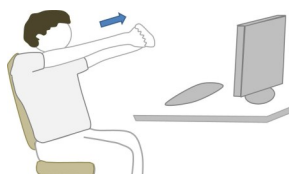


Les membres inférieurs :

- Étendre plusieurs fois complètement les jambes.
- Faire des flexions et des extensions forcées des chevilles.

Le dos :

- Faire des étirements du dos et des rotations du tronc.



Le travail sur écran peut entraîner des symptômes visuels et des symptômes musculo-squelettiques, dans ce cas, parlez-en lors de votre visite médicale.