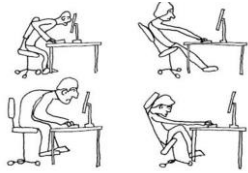
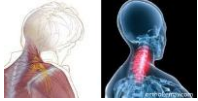


## Des conseils indispensables

- Eviter les mauvaises positions à l'écran ou au téléphone

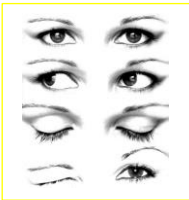


- Changer de posture, changez de tâches

- Alternier les postures assises et debout

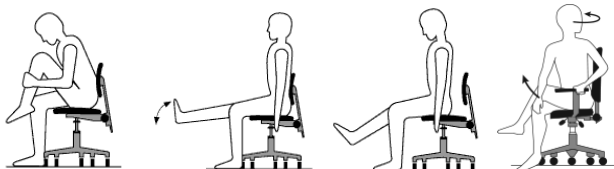
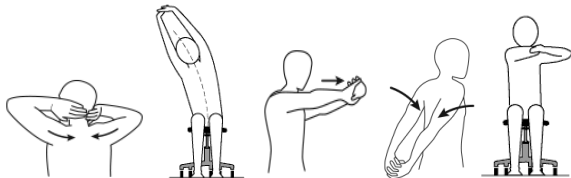
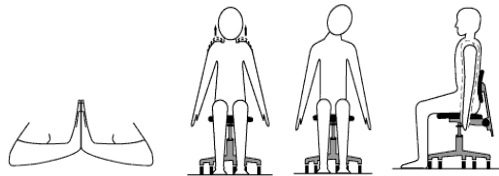
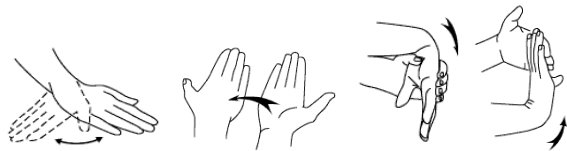
- Faire des pauses : 5mn toutes les heures ou 15mn toutes les 2h

- Penser à la gymnastique pour les yeux



- Penser à s'étirer

## Les étirements



Pour une information complémentaire, n'hésitez pas à contacter votre Médecin du Travail :



Santé & Travail 06

Siège Social : 5-7 rue Delille – 06000 Nice

Tel : 04.93.62.74.62

Télécopie : 04.93.62.74.69

Santé & Travail 06-2017

Source des croquis et photos : INRS  
MNH, Information prévention presance bossions-futé, CNESST.



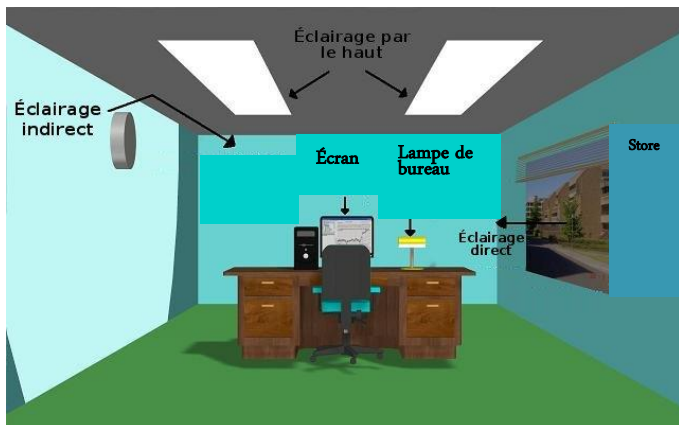
## TRAVAIL SUR ECRAN Conseils pour l'aménagement du poste



ÊTES-VOUS SÛR  
D'ÊTRE BIEN INSTALLÉ ?

## L'environnement du poste

### La pièce de travail



- Placer l'écran perpendiculairement aux fenêtres
- S'équiper d'une lampe de bureau
- Utiliser des stores à lamelles horizontales si besoin

### L'organisation du bureau



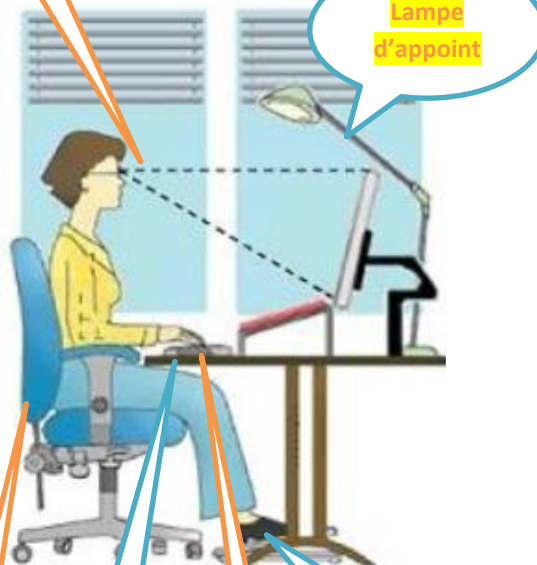
## L'aménagement du poste de travail

### Quelques principes

Distance  
œil-  
écran

**Écran :** Le centre de l'écran dans la ligne du regard  
Le haut de la surface vitrée est à hauteur des yeux ; plus bas si on porte des verres à double foyer  
Distance minimum de 60cm, environ une longueur de bras

Lampe  
d'appoint



Chaise

Base stable (5 roulettes)  
Hauteur ajustable  
Dossier adaptable (hauteur et profondeur ; appui lombaire)  
Accoudoirs réglables

Clavier

Sur une surface ajustable en hauteur et assez grande  
Inclinaison réglée à l'aide de ses pattes

## L'aménagement du poste de travail

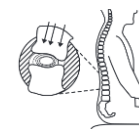
### Les postures

**1.** Cuisses parallèles au sol.  
Pieds posés au sol ou sur le repose-pieds.



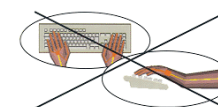
**2.** Réglage de la hauteur de l'assise sous le niveau de la rotule.

**3.** La main passe facilement derrière le genou.  
Régler la profondeur de l'assise.



**4.** Réglage de la hauteur, de la tension et de l'inclinaison du dossier.  
Le dos doit être droit et bien appuyé.

**5.** Régler les accoudoirs ; avant-bras soutenus et appuyés.  
Epaules détendues.



**6.** Coudes et clavier même niveau.  
Les mains sont en ligne droite avec les avant-bras.

