



Fiche repère

Le travail sur écran



Le travail sur écran ? C'est quoi ?

Le travail sur écran est caractérisé par une posture statique prolongée (>50 % du temps de travail) devant un ou plusieurs écrans, ainsi que par des mouvements répétitifs des doigts, que ce soit pour la frappe au clavier ou pour les clics avec la souris.

Installation et réglages au poste de travail

1 Régler son siège

- Assis(e) au fond du siège avec le maximum de contact dossier-dos
- Coudes à hauteur du plan de travail
- Angle bras / avant-bras : entre 90° et 130°
- Espace entre l'assise et la pliure du genou : une main
- Garantir un appui au niveau des coudes et avant-bras (ex. accoudoirs réglables, plan de travail...)
- Pieds à plat sur le sol avec les cuisses horizontales (si besoin, utiliser un repose-pied)

2 Régler son écran

- Écran face à soi ; si 2 écrans, les positionner côte à côte en face de soi
- Les yeux au niveau du bord supérieur de l'écran
- Éloignement : environ une longueur de bras
- Orientation, inclinaison, luminosité, contraste, couleurs de l'écran pour un affichage net

3 Positionner son clavier

- En face de soi
- À plat, clapets fermés
- Éloignement : 10 à 25 cm du bord du bureau

4 Positionner sa souris

- À proximité du clavier, dans le prolongement de l'épaule

5 Positionner son téléphone

- À portée de main, du côté opposé à la main prédominante
- Éviter de le placer en hauteur

6 Positionner ses documents

- Entre le clavier et l'écran
- En face de soi
- Si besoin, utiliser un support documents



Implantation générale



20 à 24°C



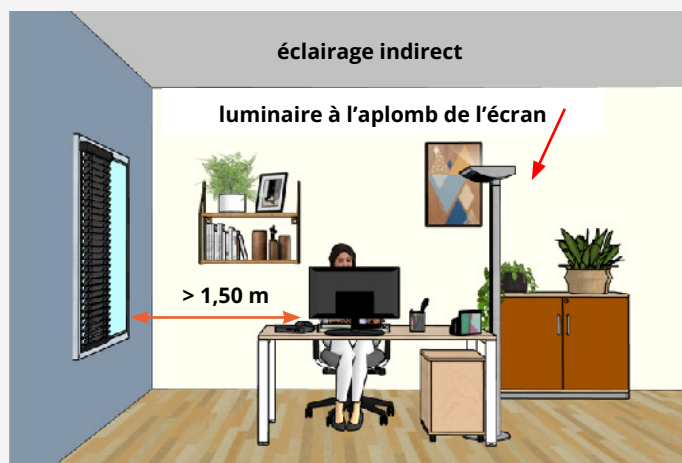
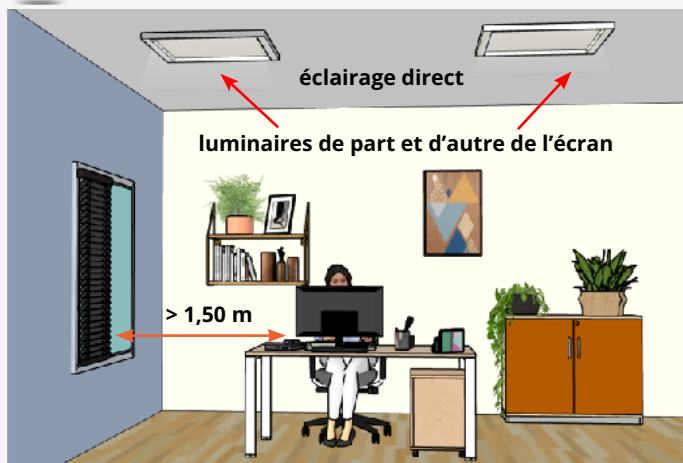
40 à 60%
d'humidité



< 55 dB(A)



300 à 500 lux



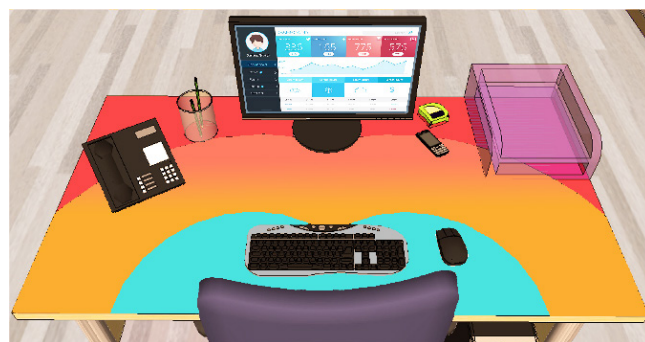
Optimisation du plan de travail

Ne garder que l'essentiel à portée de main

Zone rouge (+ de 60 cm) : outils très peu ou pas utilisés

Zone orange (30 - 60 cm) : outils utilisés ponctuellement

Zone verte (- de 30 cm) : outils fréquemment utilisés



Travail sur ordinateur portable

Pour le travail avec ordinateur portable, se conformer aux conseils généraux. Pour cela :

- Placer un rehausseur incliné sous l'ordinateur
- Connecter un clavier et une souris en déporté
- Ne pas travailler avec l'ordinateur sur les genoux
- Pour les travailleurs nomades, utiliser des supports et des périphériques compacts, légers et facilement transportables

Prenez soin de vous !

- Regardez au loin, faites varier la distance du regard
- Faites des pauses actives de quelques minutes toutes les heures
- Alternez les tâches
- Levez-vous, marchez, étirez-vous régulièrement

Notre démarche «Prévent'action Travail sur écran» peut vous aider.
Contactez-nous sur cihl.prevention@cihl45.com

