

Implantation du poste de travail en 3 points

1. Face à la porte
2. Fenêtre à 90°
3. Proximité des prises



Le plan de travail

- Il est préférable de régler l'assise par rabaissement progressif jusqu'à ce que les **maines** sur le clavier soient à la **même hauteur que les coudes** (angle de 90°).
- Il est conseillé d'utiliser un **repose pied** pour compenser l'éventuel manque d'appui au sol suite à ce réglage.

Comment savoir si votre hauteur d'assise est adaptée à votre taille après vous être positionné par rapport à votre bureau ?



L'assise

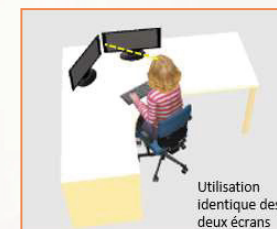
- En posture debout, un siège est réglé à votre taille si la hauteur d'assise est à la hauteur du **milieu de votre rotule**.
- En posture assise, le **genou** devrait faire un angle de **90° à 100°**.
- En étant assis(e) au fond du siège, il devrait y avoir un écart correspondant à la largeur de **2 doigts** minimum entre l'assise et l'arrière du genou.

Apprivoisez votre siège

- Prenez quelques minutes pour vous familiariser avec les différents réglages :
- Le **soutien lombaire** du dossier est placé au niveau du creux lombaire.
- Les **accoudoirs** sont plutôt conseillés lors de l'utilisation d'un bureau droit. Dans ce cas, leur position la plus adaptée est à la même hauteur que le plan de travail.

Les outils bureautique

- La **hauteur de l'écran** correspond à celle des yeux (sauf exceptions : verres progressifs, certains logiciels de CAO...).
- La **distance d'un simple écran** devrait correspondre à la longueur d'un bras environ (en s'appuyant sur le dossier).
- Il est conseillé d'éloigner un peu les **doubles écrans** par rapport au repère de la longueur du bras.
- S'il y a un écran principal, il est suggéré de le positionner face à vous.
- Si les deux écrans sont utilisés à la même fréquence, il est conseillé de les positionner en « pointe de flèche » (voir ci-dessous).



- Le clavier serait à positionner à 10 ou 15 cm du rebord du bureau.
- La position de la **souris** sur le côté du clavier permettrait de limiter les contraintes sur l'épaule.
- Il est recommandé de placer les **documents papier** entre le clavier et l'écran, sur un porte-documents incliné si possible.



Autres conseils divers

- ☛ **Changer de postures** autant que possible, une posture assise n'est « mauvaise » que lorsqu'elle est maintenue.
- ☛ Rechercher le **maintien des avant-bras** : il est conseillé qu'au moins les 3/4 de la longueur des avant-bras soient maintenus.
- ☛ **Eclairer** suffisamment son poste (éclairage naturel de préférence) mais éviter les sources d'éblouissement.
- ☛ Utiliser si possible des **outils déportés** (écrans, clavier, souris) pour des postes fixes.

Pour en savoir plus

- ☛ Liens INRS :
 - ☛ Travail sur écran.
 - ☛ Le point sur le travail informatisé.
 - ☛ Le travail sur écran en 50 questions.
 - ☛ Travail sur écran et sécheresse oculaire.
- ☛ Autres ressources :
 - ☛ « Guide pratique du travail sur écran » INSERM.
 - ☛ Travail sur écran : informations importantes pour votre bien-être. SUVAPRO.
 - ☛ Guide ergonomie du bureau. ASSTSAS.



173, rue du Perray
BP 92805
44328 Nantes Cedex 3

Tél. 02 40 49 32 58
Fax 02 40 49 52 34
sistbtp44@amebat.fr

www.amebat.fr



Conception 019 - www.opigroup.com © 2019 - Reproduction totale ou partielle strictement interdite

TRAVAIL SUR ECRAN
Conseils de réglages et d'agencement
du poste de travail su écran