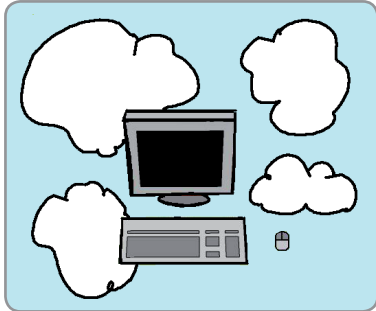


Recommandations



Paramétrez votre ordinateur

- **Luminosité / Contraste** : réglez ces paramètres en fonction de votre confort visuel en évitant les extrêmes (boutons sur votre écran).
- **Affichage** : réglez la résolution de l'écran en fonction de votre confort visuel.
- **Souris** : réglez* la vitesse de la souris en fonction de votre confort visuel en évitant les extrêmes.
* PC : menu démarrer / panneau de configuration / imprimantes et autres périphériques ou souris
- **Couleurs** : préférez les fonds clairs et les écritures foncées. Évitez le bleu, la perception de cette couleur diminue avec l'âge.
- **Polices** : réglez la taille et le style pour un meilleur confort visuel.

Soulagez vos yeux et évitez de maintenir une position statique prolongée

- **Alternez les tâches** (travail sur écran et travail sur papier par exemple)
- **Quittez l'écran des yeux régulièrement** : faites une pause toutes les deux heures environ en quittant l'écran des yeux (regardez au loin).
- **Changez de posture régulièrement** : bougez, déplacez-vous.

Ordinateur portable



Les mêmes conseils sont valables pour le travail sur un ordinateur portable.

- Asseyez-vous dans un siège, **dos soutenu** par un dossier.
- **Évitez de travailler avec l'ordinateur portable sur vos genoux.**
- **Placez l'écran face à vous**, à hauteur des yeux, **les avant-bras soutenus** par un plan de travail.
- **Préférez l'utilisation de périphériques** : souris et clavier.

Parlez-en à votre médecin du travail

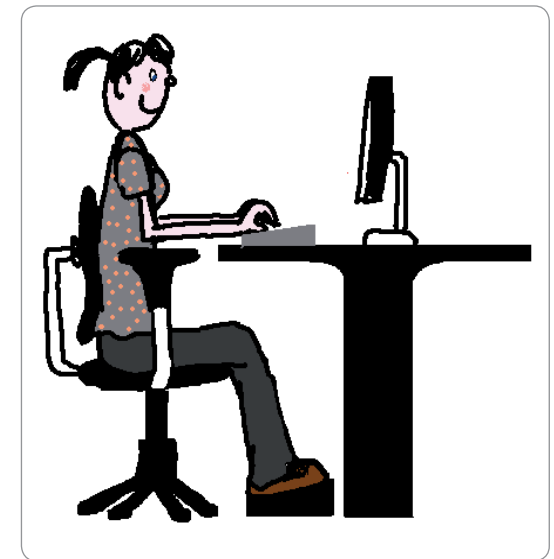
Vous avez des douleurs persistantes ? Vous souhaitez des conseils sur l'installation au poste de travail ?

N'hésitez pas à en parler à votre médecin du travail. Une équipe de préventeurs du CMB peut intervenir en entreprise pour des conseils personnalisés en ergonomie.

SIST CMB
26 rue Notre-Dame des Victoires 75086 Paris cedex 02 - Tél. : 01 49 27 60 00 - www.cmb-sante.fr
SISTCMB - 09/2013, 2ème édition - Conception et réalisation : Dr Catherine BODIN, Dr Bénédicte LAUMOND, Pauline THIERRY, ergonome, Kristel LE ROUX, conseillère en prévention et service communication, validé par la CMT - Visuels : Pauline THIERRY, CMB

Travail sur écran

Conseils pour l'installation au poste de travail



Retrouvez les conseils de prévention du CMB sur
www.cmb-sante.fr

Environnement de travail

Les éléments de l'environnement de travail

Quelques conseils simples pour créer un espace de travail adapté.

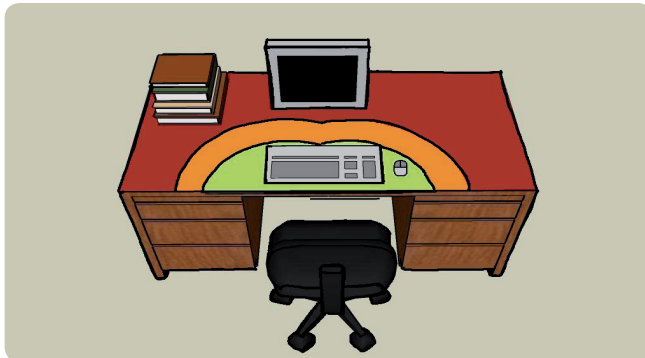


Plantes vertes :
elles favorisent une bonne humidification de la pièce.

Écran : placer l'écran perpendiculairement à la fenêtre pour éviter les reflets. La fenêtre est équipée de stores à lamelles horizontales à l'intérieur du bureau.

Bruit : diminuer l'exposition en plaçant l'imprimante, et surtout les copieurs, hors du bureau.

Éclairage : privilégier une répartition homogène pour éviter les zones d'ombre. Éclairage direct (cf. schéma) : placer le bureau entre deux luminaires. Éclairage indirect (lumière projetée vers le plafond) : placer le bureau sous la source de lumière.



Optimisez votre espace de travail

Gardez l'essentiel à portée de main.

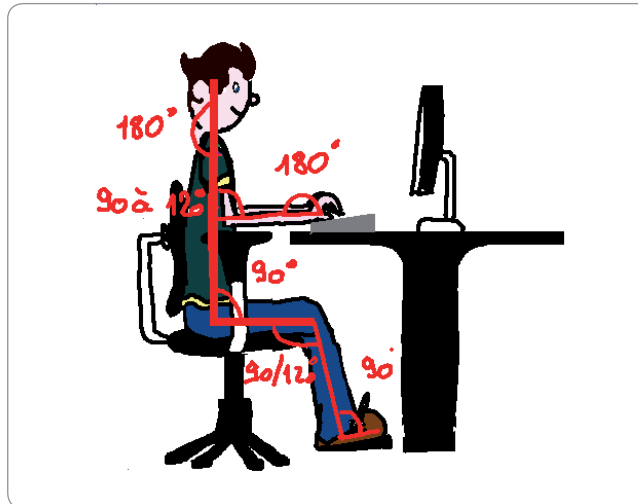
Zone rouge : zone de stockage hors de l'aire de travail

Zone orange : placez les outils d'utilisation occasionnelle

Zone verte : placez les outils d'utilisation fréquente

Postures de travail

Installation au poste de travail : réglez votre siège

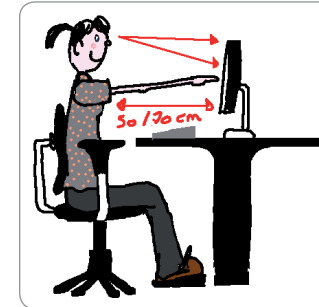


1. Asseyez-vous au fond du siège, le dos bien soutenu par le dossier.
2. Ajustez la hauteur du siège : les coudes reposent à 90°-120° sur le plan de travail ou les accoudoirs, les cuisses sont parallèles au sol et les genoux placés à 90° minimum.
3. Si les jambes sont dans le vide, ajoutez un repose-pieds.
4. Placez vos bras dans l'axe du corps.

Comment se protéger ?

Installation au poste de travail : réglez votre écran

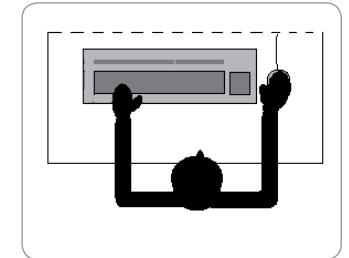
5. Positionnez-vous face à l'écran.



6. Placez-vous à une distance minimum de 50 cm. Bras tendus, vos doigts effleurent l'écran.

7. Réglez la hauteur de l'écran : il doit se positionner au niveau de vos sourcils pour éviter les douleurs cervicales.

8. Vos avant-bras doivent toujours être soutenus par vos accoudoirs ou le plan de travail.



9. Placez le clavier et la souris au niveau de vos mains (à 10-15 cm du bord du bureau si vous utilisez des accoudoirs).

Le clavier et la souris doivent être alignés sur le même plan de travail y compris en cas de tablette mobile.

Vos poignets doivent être à plat. L'utilisation des pattes du clavier est fortement déconseillée !

Si vous faites de la saisie, placez votre document entre l'écran et le clavier.