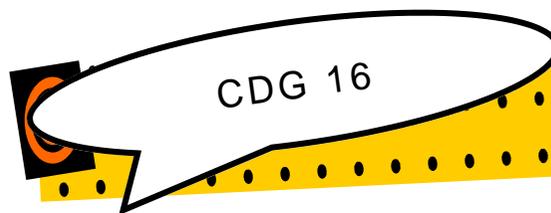


En conclusion :

L'aménagement du poste est essentiel dans la prévention des risques liés au travail sur écran



26-30, rue Denis Papin
16022 ANGOULEME CEDEX

Téléphone : 05 45 69 70 02

Fax : 05 45 95 35 89

CDG 16

**Le service de santé et de
prévention des risques
professionnels
vous Informe**



**LE TRAVAIL
SUR
ECRAN**

Votre Médecin du travail :

Docteur :

Téléphone :

TEMPS DE REPOS

- ⇒ Faire des pauses pour la vision, quitter l'écran des yeux, regarder au loin
- ⇒ Faire 5 minutes de pauses toutes les heures, en profiter pour bouger et s'étirer
- ⇒ Alternner si possible le travail sur écran et autre tâche
- ⇒ Changer de posture en cours de la journée

LA SOURIS

- ⇒ La souris doit être à côté du clavier, dans le prolongement de l'épaule, l'avant-bras appuyé sur le bureau
- ⇒ Possibilité de repose poignet pour le clavier et la souris



ENVIRONNEMENT LUMINEUX

- ⇒ Niveau d'éclairage moyen : 300 à 500 lux
- ⇒ Poste positionné perpendiculaire aux fenêtres ; si possible jamais dos aux fenêtres ni face à une fenêtre
- ⇒ Utiliser des stores pour limiter l'éblouissement
- ⇒ Lampe de bureau orientable conseillée, positionnée à droite pour le gaucher et vice versa



LE SIEGE

- ⇒ S'asseoir fesses au fond du siège, dos appuyé au dossier
- ⇒ Régler la hauteur du siège selon sa morphologie : les pieds doivent être à plat sur le sol, les cuisses à l'horizontale
- ⇒ Possibilité d'avoir un repose-pieds inclinable



L'ECRAN

- ⇒ Écran orientable
- ⇒ Régler l'intensité lumineuse
- ⇒ Régler le contraste
- ⇒ Privilégier un fond clair
- ⇒ Choisir une taille d'écran adaptée à la tâche (grands écrans pour PAO)
- ⇒ Limiter à 4 le nombre de fenêtres ouvertes en même temps, sans se chevaucher, éviter de travailler en même temps sur une fenêtre à fond noir et une fenêtre à fond blanc
- ⇒ Le haut de l'écran doit être au niveau des yeux (les porteurs de verres progressifs seront amenés à baisser davantage l'écran)
- ⇒ La distance œil écran doit être d'environ 60 cm
- ⇒ Changer de posture en cours de journée

