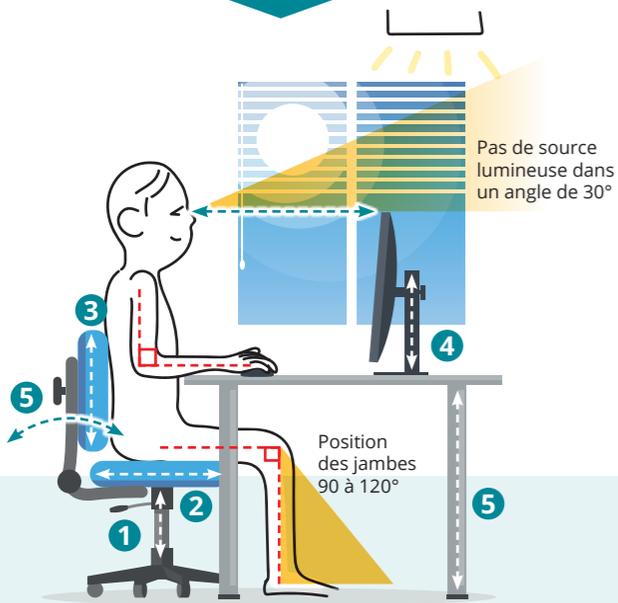


Quelles recommandations ?



Comment régler son siège et son écran ?

- Réglez la hauteur de l'assise de façon à ce que :**
 - > les avant-bras reposent sur le plan de travail et forment un angle de 90° avec les bras
 - > les cuisses forment un angle à 90°, pieds à plat au sol, sinon utilisez un repose-pieds
- Réglez la profondeur de l'assise** en laissant un espace libre derrière les genoux
- Réglez la hauteur du dossier** de façon à maintenir le bas du dos
- Réglez le haut de l'écran** au niveau des yeux
- Adaptez les autres équipements** selon les besoins

Vos interlocuteurs

L'employeur

Votre encadrement est l'interlocuteur privilégié pour toute question relative à votre poste de travail.
Informez-vous ! Formez-vous !

Le médecin du travail

Votre suivi individuel en santé au travail a lieu périodiquement.
Vous pouvez toutefois demander à rencontrer votre médecin du travail dans d'autres situations : apparition de symptômes, grossesse...
N'hésitez pas à le contacter !



Votre médecin du travail peut vous conseiller et répondre à vos questions
AIST 21 • 03 80 77 85 30 • contact@aist21.com • www.aist21.com

Pour toute reproduction, contactez AIST 21
© JPM & Associés • www.jpm-associés.com • 12/2020

aist²¹
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

TRAVAILLER AVEC UN ORDINATEUR



SALARIÉ

www.aist21.com

CONSEILS DE SANTÉ AU TRAVAIL

Quels risques ?



Fatigue visuelle

SOLLICITATION EXCESSIVE DES MUSCLES DE L'ŒIL

Douleurs, picotements, vision trouble, éblouissements, maux de tête... (disparaissent avec le repos)

Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)

RÉPÉTITIVITÉ, EFFORT, POSTURE

Douleurs, fourmillements, picotements, gêne, engourdissements, perte d'agilité, faiblesses musculaires...

Quelles recommandations pour optimiser votre installation au poste ?

BUREAU

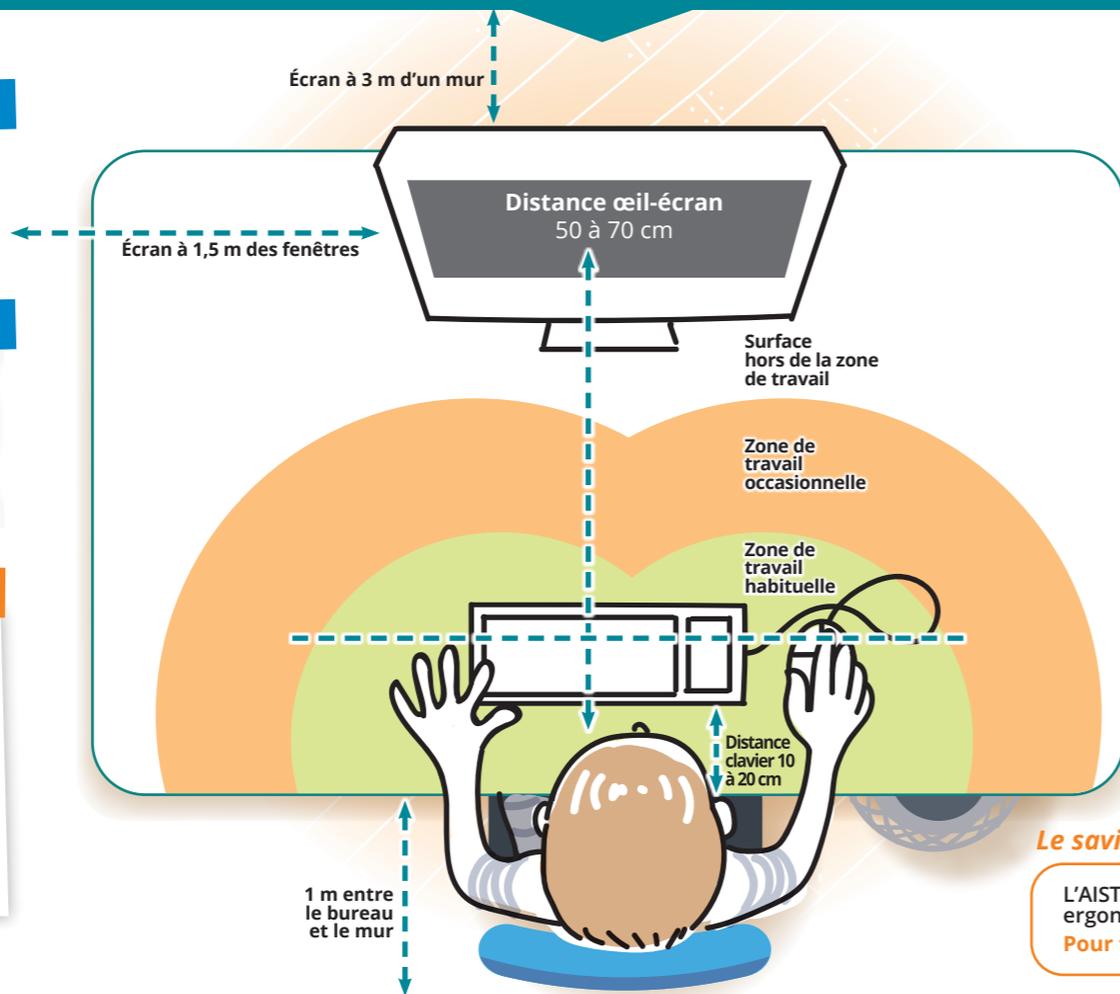
- ✓ Bureau droit recommandé (longueur 160 cm mini, largeur 80 cm).
- ✓ De préférence de couleur claire, mate et non réfléchissante

SIÈGE

- ✓ Piètement 5 branches et roulettes adaptées au sol
> Les pieds doivent reposer au sol.
À défaut utilisez un repose-pieds réglable
- ✓ Accoudoirs non indispensables, si présent :
> Réglables, courts, larges et à surface molle

ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL

- ✓ Évitez les éblouissements et reflets (lumières, fenêtres,...). Au besoin, utiliser des stores à lamelles horizontales
- ✓ Préférez la lumière naturelle à la lumière artificielle
- ✓ Préférez des luminaires équipés de grilles de défilement
- ✓ Température : 23-26°C en été et 20-24°C en hiver
- ✓ Évitez les courants d'air
- ✓ Limitez les sources de bruit



ÉCRAN

- ✓ Placé face à soi
- ✓ Réglable en hauteur
- ✓ Perpendiculaire aux fenêtres

CLAVIER

- ✓ Placé directement face à soi
- ✓ Pieds du clavier repliés de préférence

SOURIS

- ✓ Sur le même axe que le clavier
- ✓ Espace libre à côté du clavier
- ✓ Adaptée à la taille de la main
- ✓ Vitesse du pointeur réglée

ORGANISATION DU TRAVAIL

- ✓ Alternez avec du travail sans écran
- ✓ Pauses visuelles : regardez régulièrement à 3 mètres ou plus

Le saviez-vous ?

L'AIST 21 peut mettre à votre disposition pour essai du matériel ergonomique (souris, siège...).

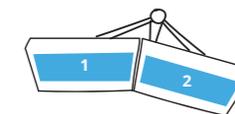
Pour tout besoin, contactez votre médecin du travail.

Quelles recommandations ?

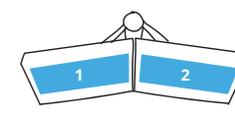
TRAVAIL AVEC PLUSIEURS ÉCRANS

- **Même modèle d'écran** : même taille, même colorimétrie, même résolution,...
- Positionnez les écrans **en fonction du temps d'utilisation**

Écran 1 majoritairement consulté



Écrans consultés 50-50



TRAVAIL AVEC UN ORDINATEUR PORTABLE

Il est préférable d'utiliser un **support réglable** (en hauteur et inclinaison), un **clavier** et une **souris déportés**



TRAVAIL AVEC UNE TABLETTE

L'utilisation d'une tablette tactile en poste fixe doit rester **ponctuelle** et se faire avec un **écran**, un **clavier** et une **souris déportés**