

### ECRAN

- Traité antireflets
- Orientable – inclinable
- Contraste et luminosité réglables
- Bonne définition des caractères

### CLAVIER

- Mobile
- Mat
- Plat

### DOSSIER

- Réglable en :
- Inclinaison
  - Hauteur
  - Profondeur

### ASSISE

- Pivotante
- Réglable en hauteur
- Surface d'assise > 40x40 cm
- Matériau anti-transpirant
- Piètement à 5 branches et à roulettes

### POSITION DE L'ECRAN

- Distance œil-écran 50 à 70 cm (distance de la longueur de votre bras)
- Hauteur maximale de l'écran à hauteur des yeux
- Regard perpendiculaire à la surface de l'écran

### SUPPORT DOCUMENT

- Réglable
- A même distance des yeux que l'écran (50 à 70 cm)

### PLAN DE TRAVAIL

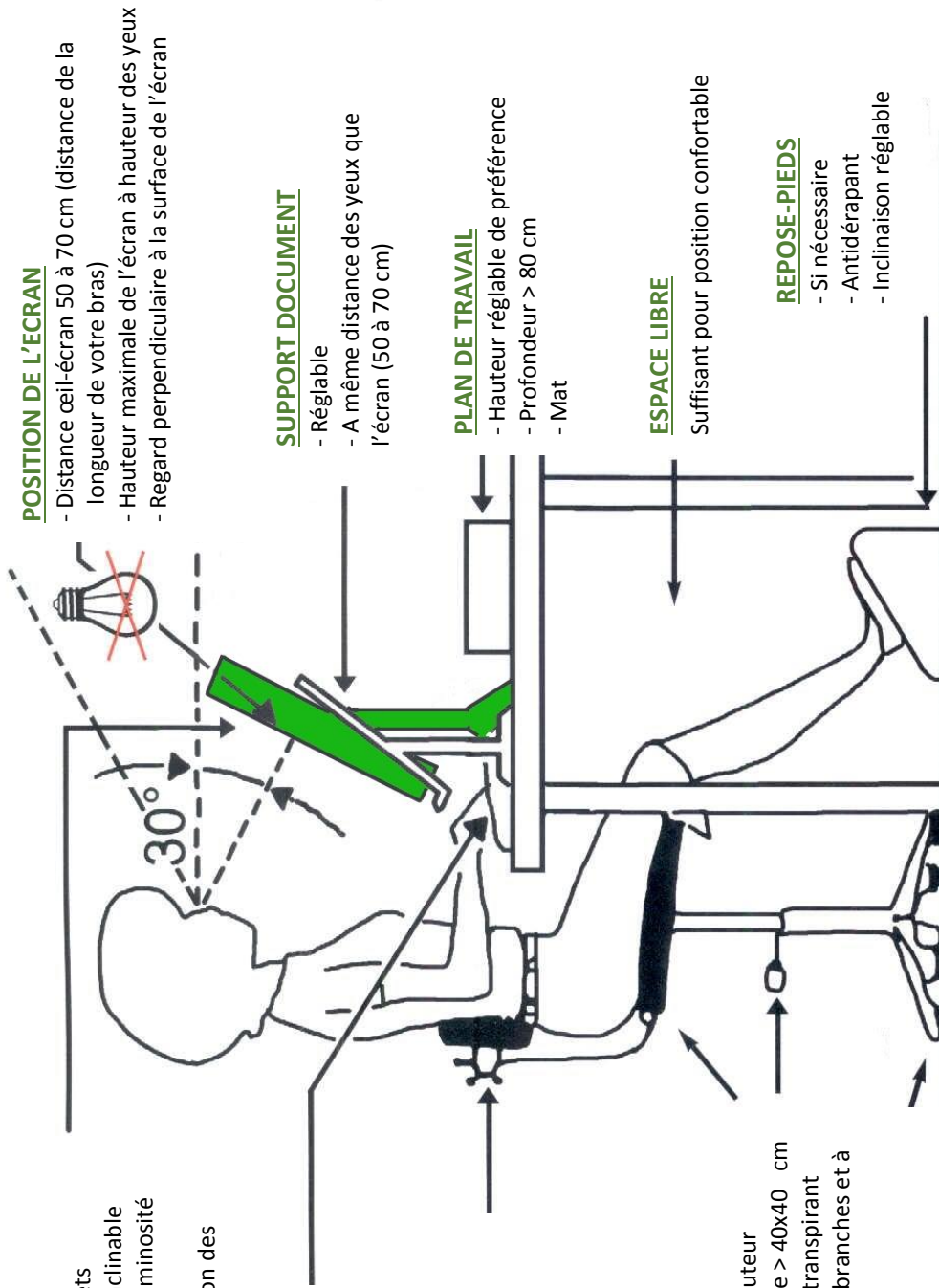
- Hauteur réglable de préférence
- Profondeur > 80 cm
- Mat

### ESPACE LIBRE

Suffisant pour position confortable

### REPOSE-PIEDS

- Si nécessaire
- Antidérapant
- Inclinaison réglable



NB : Les dimensions et aménagements du poste de travail doivent assurer suffisamment de place pour permettre à l'opérateur de changer de position et de se déplacer.

V05 – 19/02/2018

Votre Service de Santé au Travail vous conseille...

# Ne soyez pas à cran Avec votre Ecran



Médecine du Travail de l'Aisne  
ZA Bois de la Choque – 02100 SAINT QUENITN  
Tél : 03.23.62.52.48  
E-mail : [contact@mt02.org](mailto:contact@mt02.org)  
Site internet : [www.mt02.org](http://www.mt02.org)

## PREVENTION POUR L'EMPLOYEUR

### 1° Choix du matériel

#### Matériel informatique

- ☞ Ecran antireflet, orientable et inclinable
- ☞ Clavier périphérique et support informatique si ordinateur portable (si besoin)
- ☞ Clavier à plat sur le plan de travail, support de document si saisie
- ☞ Logiciel adapté : convivial, temps d'attente limité, couleurs non agressives



#### Siège :

- ☞ Piétement à 5 branches, réglable (hauteur, dossier)
- ☞ Repose-pieds (recommandé si les pieds ne reposent pas à plat sur le sol)
- ☞ Durée de vie maximum 10 ans

#### Mobilier :

- ☞ De ton neutre et mat, plan de travail suffisamment profond (80 cm), superficie adaptée à la variété des tâches.

*NB : Les dimensions et aménagements du poste doivent assurer suffisamment de place pour permettre à l'opérateur de changer de position et de se déplacer (dimension de base 0.80 m et 1.80 m pour le passage derrière un bureau occupé).*

### 2° Implantation du poste

Avant d'installer un écran, toujours vérifier :

- ☞ Qu'il est perpendiculaire à la fenêtre (ni de dos ni de face).
- ☞ Que les luminaires ne se reflètent pas dans l'écran et qu'ils ne sont pas dans la zone des 30° (voir schéma). Préférer les luminaires avec grille de défilement.
- ☞ Que les revêtements muraux soient de couleurs claires unies et mates.
- ☞ Que vos fenêtres soient équipées de stores si nécessaire (à lamelles horizontales).
- ☞ Qu'en cas de bureau multi vitrés, un cloisonnement des postes de travail est à privilégier.
- ☞ En cas de travail face à 2 écrans, l'écran le plus consulté sera placé face à l'utilisateur.

### 3° Ambiance de travail

- ☞ Assurer une ventilation correcte des locaux
- ☞ Maintenir une température d'environ 21°C à 22°C, avec humidité suffisante
- ☞ Isoler le matériel générateur de bruit (ex : photocopieur, imprimante...). Le niveau sonore pour un travail de bureau ne devrait pas dépasser 55 dB(A)

### 4° Organisation du travail

- ☞ Assurer **une formation** à l'utilisation du matériel et du logiciel. **La Médecine du Travail de l'Aisne peut vous proposer des sensibilisations au travail sur écran.**
- ☞ Concevoir l'activité pour que le temps quotidien de travail sur écran soit périodiquement interrompu par un changement de tâche ou par une pause active permettant de se lever.  
Ces pauses sont impératives pour tout travail de saisie intensive.

## PREVENTION POUR LE SALARIE

### Comment s'installer devant son écran ?

#### Vérifier l'absence de reflets ou de zones éblouissantes dans l'écran :

- ☞ Position de l'écran perpendiculaire à la fenêtre (jamais de dos ou de face)
- ☞ Utilisez les stores



#### Installez-vous correctement (bien en face de votre écran et de votre clavier) :

- ☞ Réglez votre siège :
  - ✓ Le haut de l'écran doit être au niveau des yeux, sauf pour les porteurs de verres progressifs (l'écran doit être un peu plus bas)
- ☞ Vérifiez votre posture de travail :
  - ✓ Dos droit avec appui lombaire
  - ✓ Cuisses horizontales ou légèrement inclinées
  - ✓ Pieds à plat (repose-pieds si nécessaire)
  - ✓ Angle bras/avant-bras à 90°
- ☞ Installez votre bureau de façon à accéder facilement à tout ce dont vous avez besoin



#### Réglez l'écran :

- ☞ Si des reflets persistent, modifier l'orientation de l'écran
- ☞ Réglez la luminosité à votre convenance et selon l'éclairage extérieur
- ☞ Si vous travaillez avec 2 écrans, installez l'écran principal face à vous et le second légèrement incliné de 15°, à même distance et à même hauteur

#### Mettez vos lunettes si vous en portez :

- ☞ Le travail sur écran n'entraîne pas d'anomalie visuelle mais rend plus inconfortables les anomalies non corrigées.

### Comment organiser votre travail ?

- ☞ Dans la mesure du possible, répartissez votre travail sur écran dans la journée en alternant vos différentes activités.
- ☞ Si travail de saisie uniquement, pensez à vous lever régulièrement, reposez vos yeux en regardant au loin (la vision au-delà de 6 mètres repose la vue)

### Ayez une bonne hygiène de vie :



- ☞ Il est fortement conseillé de pratiquer une activité physique quotidienne (natation, course à pieds, marche active, jardinage...) sans oublier des exercices d'échauffements et d'étirements
- ☞ Certains médicaments peuvent modifier l'acuité visuelle (Parlez-en à votre médecin)