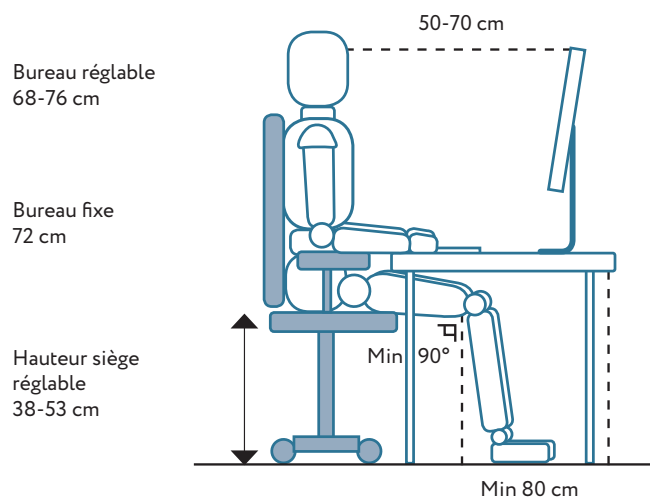


Comment s'installer pour travailler ?

Pour adopter une posture confortable, se placer :

- **Bien en face de l'écran**, le regard au même niveau que le haut de l'écran (distance œil/écran recommandée : 50 à 70 cm).
- **Les bras et avant-bras** forment un angle de 90° (ou légèrement supérieur à 90°), les bras étant parallèles au tronc. Les mains et poignets sont dans le prolongement direct des avant-bras.
- **Bien assis au fond du siège**, le dos droit ou légèrement en arrière, soutenu par le dossier. L'angle entre la cuisse et la jambe est légèrement supérieur à 90°. Les pieds reposent bien à plat sur le sol : pour les personnes les plus petites, un repose-pieds peut s'avérer nécessaire.



Comment joindre votre centre de santé au travail ?

Service Interentreprises de Santé au Travail de la Boulangerie et de la Boulangerie-Pâtisserie

35 rue Étienne Marcel, 75001 Paris, 2^e étage

Tél : 01 42 36 31 70

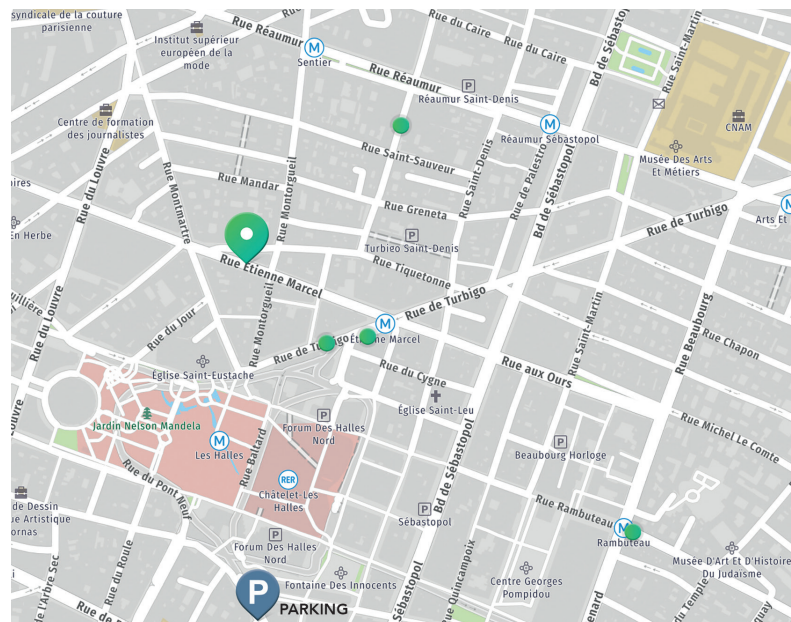
contact@sist-bp.fr

M Ligne 4 - Étienne Marcel / Les Halles

Ligne 3 - Sentier

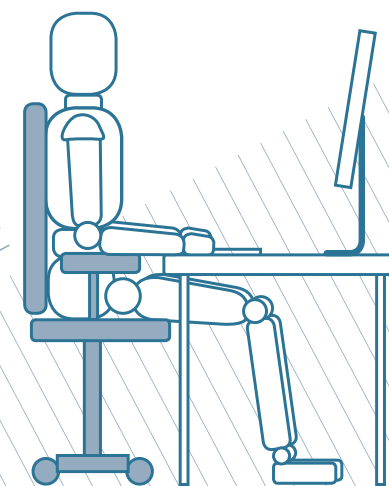
Lignes 1 et 14 - Châtelet

RER A, B et D - Châtelet-les-Halles



Le travail sur écran : comment aménager mon poste de travail ?

PRÉVENTION DES RISQUES



Pourquoi aménager mon poste de travail ?

Si un poste de travail n'est pas bien adapté, il peut engendrer des troubles :

- **Fatigue visuelle** (rougeur, éblouissement, maux de tête...) : celle-ci peut fortement diminuer avec du repos et un bon aménagement du poste.
- **Troubles musculosquelettiques** (nuque, épaules, région lombaire, poignets, mains) : un bon aménagement, un choix judicieux de matériel, une alternance des tâches, des pauses régulières peuvent diminuer le risque de survenance de ces troubles.
- **Stress** lié à l'introduction de nouvelles technologies, à des contraintes temporelles fortes ou à du travail de saisie répétitif...

Où implanter mon poste de travail ?

Mon poste de travail doit être :

- **Suffisamment éclairé** (de 300 à 500 lux). Le poste peut être équipé d'une lampe de bureau, sans aucune lumière dans les yeux, ni aucun reflet sur l'écran.
- **Avec l'écran placé entre deux rangées de plafonniers** équipés de systèmes de défilement pour prévenir l'éblouissement. L'écran est placé **perpendiculairement aux fenêtres** (celles-ci doivent être équipées de stores horizontaux ou de rideaux pour prévenir tout reflet).
- **Correctement ventilé**, ni trop chaud, ni trop froid : entre 20 et 24 °C en hiver, 23 et 26 °C en été, avec une humidité relative comprise entre 40 et 70 %.
- **Pas trop bruyant**, pensez à mettre les unités centrales sous les bureaux et à éloigner les imprimantes bruyantes (idéalement < 55 dB(A)).



Mon siège de travail

- Un bon siège de travail doit avoir une **hauteur d'assise réglable**.
- **La profondeur de l'assise** doit permettre d'appuyer le bas du dos sans exercer de pression à l'intérieur des genoux. Les sièges avec appui sur les genoux sont à proscrire pour une utilisation trop longue et quotidienne.
- **Le siège** doit être équipé de roulettes (5 branches pour une meilleure stabilité) et permettre, de préférence, un appui du dos sur toute sa hauteur.
- **Les accoudoirs** sont optionnels mais doivent également pouvoir se régler.

Avoir tout à portée de main



La souris, adaptée à la latéralité de l'utilisateur, doit idéalement être placée à côté du clavier et au même niveau.

Les documents papiers doivent être placés de préférence sur un porte copie près du moniteur et à même hauteur. Pour des documents fréquemment consultés, un porte copie à placer entre l'écran et le clavier peut être envisagé. Les éléments fréquemment utilisés doivent être à portée de main. Organisez votre plan de travail en ce sens.

Et avec un ordinateur portable?

Les recommandations sont identiques. Cependant, la solidarité entre l'écran et le clavier rend difficile l'adoption d'une posture confortable. Aussi, lors des utilisations sédentaires prolongées, pensez à utiliser des **stations d'accueil** (variables selon le modèle et permettant de surélever l'écran), ou utilisez un support d'ordinateur portable afin de surélever l'écran, avec périphériques additionnels (clavier, souris, pavé numérique...).



Pensez aussi...



Aux écrans traités antireflets : les écrans plats diminuent fortement ce type de contraintes. Les filtres antireflets ne doivent être qu'une solution de secours et ne sont pas recommandés (diminuent le contraste...)

- **À dépoussiérer** régulièrement les écrans et les luminaires.
- **À régler la luminosité de l'écran**. Préférez, dans la mesure du possible, les grosses polices de caractère et l'affichage sur fond clair.
- **À alterner les tâches et à interrompre régulièrement le travail** sur écran par d'autres activités afin de reposer les yeux et les muscles du corps sollicités par la position maintenue lors de la saisie ou de la consultation des écrans.
- **À prendre des pauses régulières**. Deux heures maximum de travail ininterrompu sur écran.
- **À faire des exercices**.
- **À éviter d'être statique** : aucune posture, aussi bonne soit-elle, ne doit être maintenue trop longtemps.

POUR EN SAVOIR PLUS :

- Site de l'INRS : www.inrs.fr
- Centre canadien d'hygiène et sécurité au travail : <http://www.cchst.ca/reponsesst/ergonomics/office/>
- Les équipes de vos services de santé au travail sont à votre disposition pour vous conseiller, vous accompagner et vous soutenir dans vos démarches de prévention des risques professionnels.