

## Cas particuliers

- ➔ **Ordinateur portable** : utiliser écran, souris et clavier déportés.  
Réhausser l'écran pour qu'il soit à la bonne hauteur
- ➔ **Appels téléphoniques** nombreux : prévoir un casque téléphonique pour limiter les contraintes posturales
- ➔ **Écrans multiples** : se positionner face à l'écran le plus utilisé, l'écran secondaire positionné du côté de l'œil directeur. Utiliser la mobilité du fauteuil pour se mettre face à l'écran d'appoint  
En cas d'utilisation **d'écrans simultanés** placer :
  - les 2 écrans face à soi
  - le centre des 2 écrans au même niveau
- ➔ **Défauts de la vue** :
  - corriger au mieux tous les troubles de la vision, même peu importants
  - porteurs de verres progressifs : l'écran doit être disposé le plus bas possible
  - porteurs de lentilles, attention à la sécheresse oculaire !
  - respecter les temps de pauses, et profiter de ces pauses pour fermer les yeux afin de réhydrater l'œil
  - changer d'activité au cours de la journée

**L'ergonomie du poste de travail sur écran doit être prise en compte, afin de limiter certains risques pour la santé des salariés, notamment :**

- apparition de fatigue visuelle et cognitive
- révélation de défauts de la vision passés inaperçus jusque là
- apparition de troubles musculo-squelettiques se traduisant par des douleurs tendineuses, articulaires ...

**En cas de problématique liée à l'installation au poste de travail, contactez votre service de santé au travail**

## Le travail sur écran

### Comment bien s'installer ?

**Mon ordinateur est-il bien placé ?**

**Quelle est la meilleure position de travail ?**

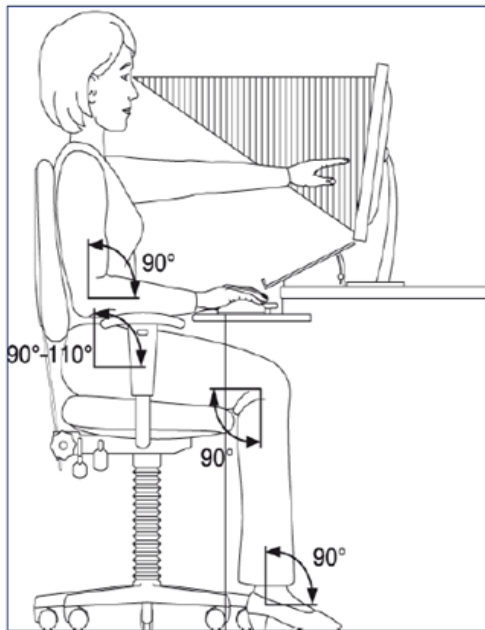
Pour un poste de travail adapté, plusieurs points sont à prendre en compte :

- **la posture** : matériel adapté, mobilier ...
- **l'implantation du poste de travail** : éclairage, emplacement
- **l'organisation** : rythme de travail, alternance des tâches ...



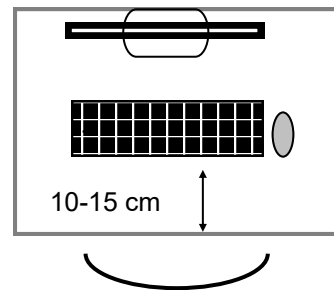
## La posture

- 1- Disposer l'écran, le clavier et le fauteuil dans le même axe, face à soi
- 2- Le **siège** : régler la hauteur d'assise et les accoudoirs de manière à ce que les bras le long du corps forment un angle de 90° avec les avant-bras, les mains dans le prolongement des avant-bras posés sur le plan de travail. Régler l'assise en profondeur. Régler l'assise et dossier en inclinaison. S'asseoir au fond du siège, les cuisses à 90°, les pieds à plat sur le sol, ou au besoin sur un repose-pieds
- 3- L'**écran** : le haut de l'écran à hauteur des yeux. Distance œil-écran entre 50 et 70 cm, soit la longueur du bras



ASSTISAS, Guide ergonomie du bureau 2012, www.asstisas.qc.ca

Vue de dessus



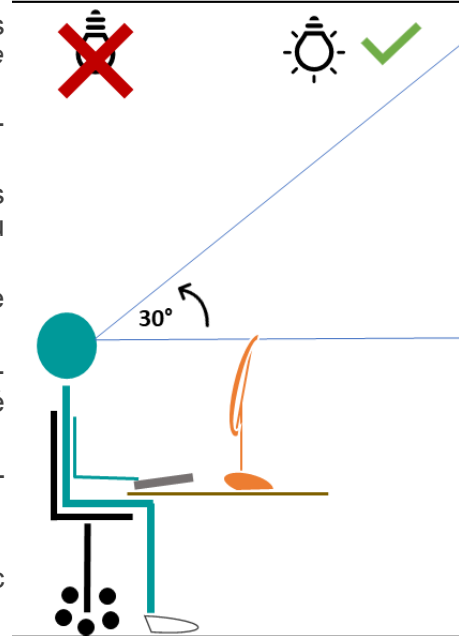
- 4- Le **clavier** : laisser de 10 à 15 cm entre le clavier et le bord de la table
- 5- La **souris** à côté du clavier pour garder le coude près du corps. Ne pas contracter la main sur la souris
- 6- Le porte-document est disposé soit à côté de l'écran, soit entre le clavier et l'écran

## L'implantation du poste

- Écran perpendiculaire aux fenêtres (*pas de fenêtre dans le dos, et pas de face autant que possible*)
- Éviter réverbération et reflets en utilisant des stores
- Pas de source lumineuse à nu dans un angle de 30° au-dessus du niveau de vos yeux
- Éclairage direct : le poste doit se situer entre les luminaires
- Éclairage indirect : la source lumineuse doit se situer à proximité immédiate du poste

Le travail sur écran nécessite un éclairage suffisant (400 à 500 lux), et adapté.

L'éclairage doit être optimal sur les documents de travail et le clavier, avec un éclairage d'appoint si nécessaire.



Position de l'éclairage pour éviter l'éblouissement

## L'organisation de travail

Pour éviter l'apparition de douleurs ou de fatigue visuelle, il est important de :

- ➔ interrompre régulièrement le travail :
  - par des pauses de 5 minutes toutes les heures pour une tâche intensive, ou 15 minutes toutes les 2 heures
  - par des changements d'activité
- ➔ au moment des pauses : bouger, se lever, marcher, s'étirer
- ➔ quitter régulièrement l'écran des yeux, regarder au loin. Cela permet de réduire l'effort musculaire de l'œil
- ➔ dépoussiérer régulièrement l'écran

