

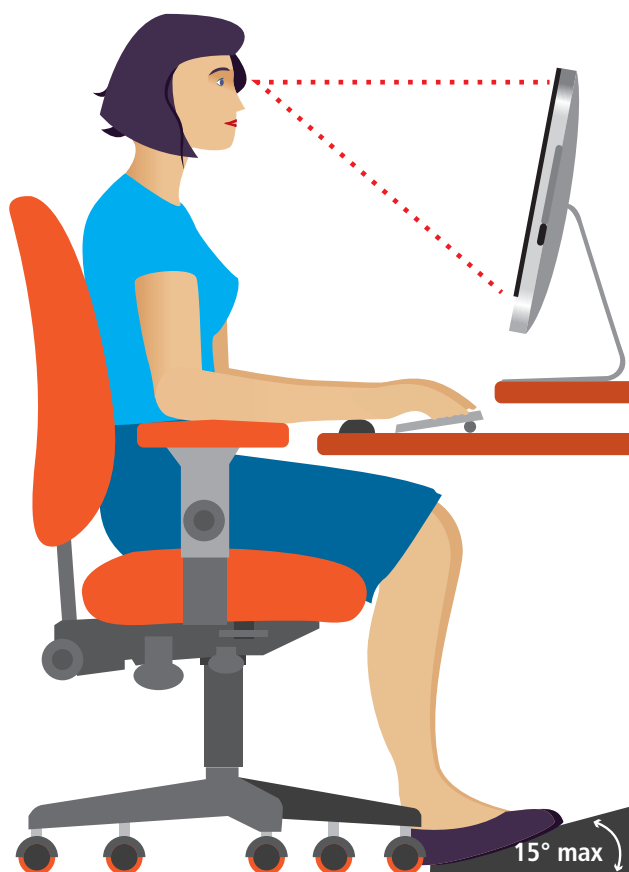
Le travail sur écran, bonnes positions et bons réglages

La position de travail

Les agents passent énormément de temps derrière leur écran. Pour éviter de mauvaises postures qui pourraient entraîner à long terme des troubles médicaux, il est nécessaire d'aménager son poste correctement en respectant les consignes suivantes :

Fauteuil

- ↘ De hauteur ajustable
- ↘ Base stable (5 roulettes) et d'un diamètre de bâti de 45 cm
- ↘ Dossier ajustable en profondeur et correctement réglé
- ↘ Dossier ajustable en hauteur (appui lombaire) et correctement réglé
- ↘ Roulettes adaptées à la surface du plancher
- ↘ Accoudoirs avec ajustement latéral et en hauteur



En résumé :

Privilégier un aménagement qui permet de changer de posture.
Ajuster correctement les éléments du poste à ses caractéristiques personnelles

Documents consultés

- ↘ Permettant une position droite du cou

Écran

- ↘ Le centre de l'écran dans la ligne du regard
- ↘ Le haut de l'écran sous la hauteur des yeux ; écran plus bas si on porte des verres à double foyer
- ↘ Inclinaison de l'appareil vers l'arrière (environ 20°)
- ↘ Écran de hauteur et d'inclinaison ajustables
- ↘ Distance œil / écran
- ↘ Minimum de 60 cm

Clavier

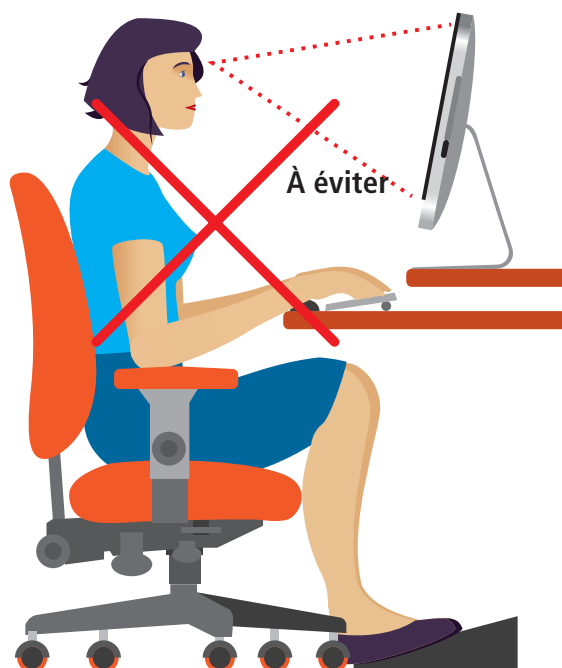
- ↘ Sur une surface ajustable en hauteur
- ↘ Sur une surface assez grande pour positionner la souris
- ↘ Clavier à l'horizontale, sans les pattes

Souris

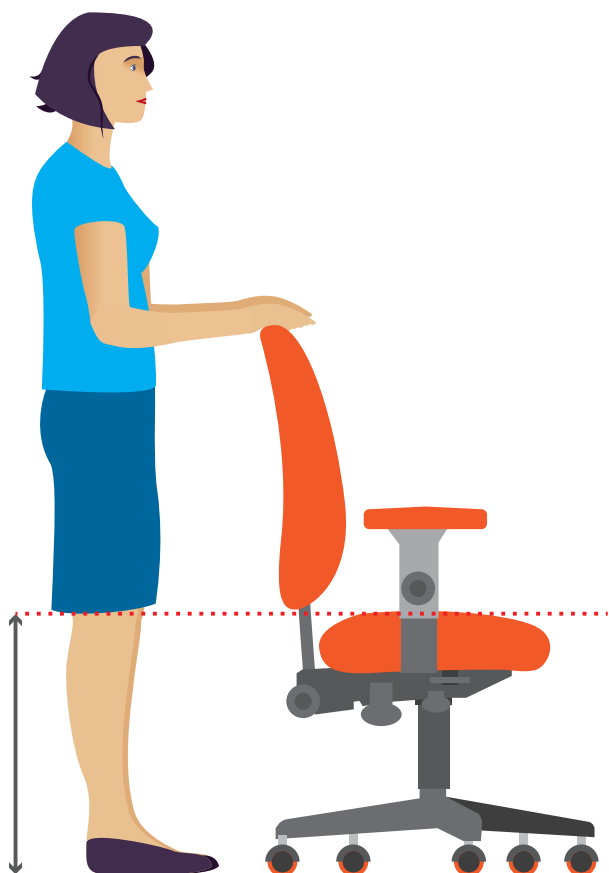
- ↘ Située vers le centre du corps et à la même hauteur que le clavier

Espace pour les membres inférieurs

- ↘ Suffisant pour les genoux sous la table
- ↘ Suffisant pour les pieds par rapport au fond de la table

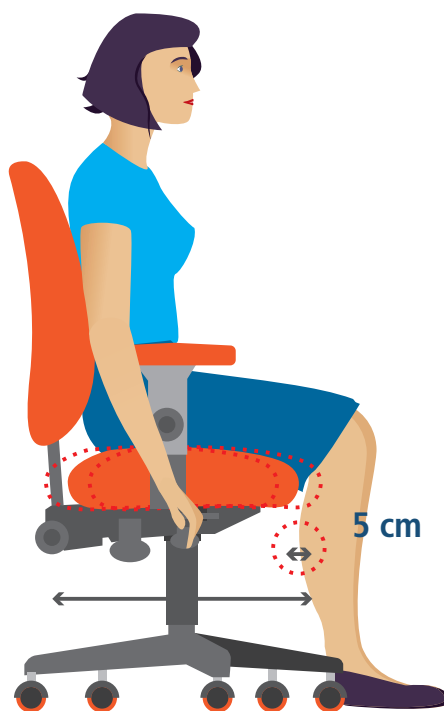


Les réglages du siège



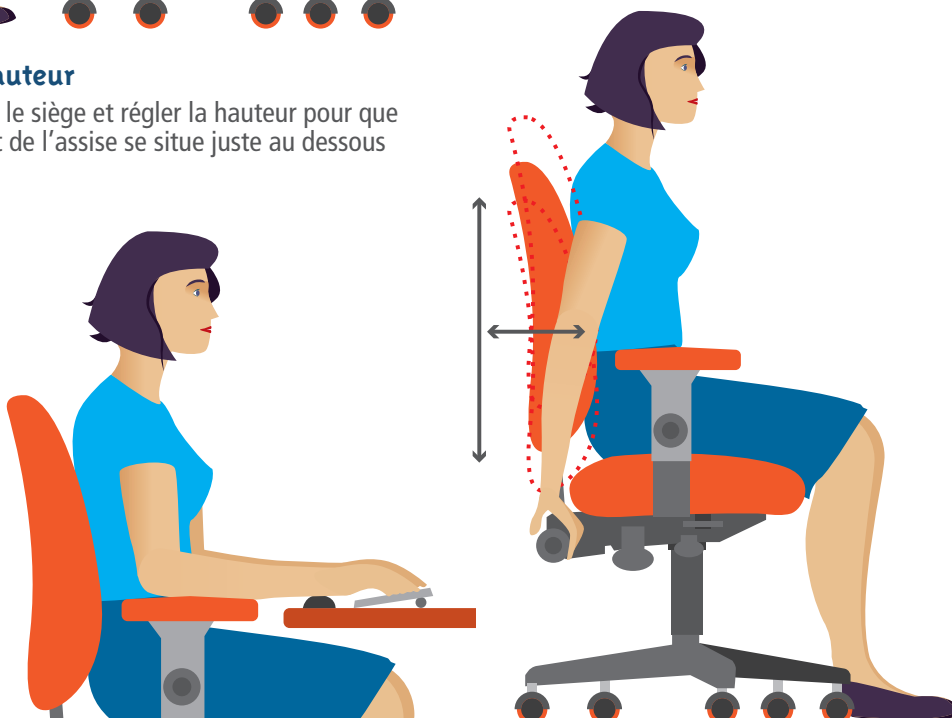
Réglage de la hauteur

↘ S'installer devant le siège et régler la hauteur pour que le point le plus haut de l'assise se situe juste au dessous de ses genoux



Réglage de l'assise

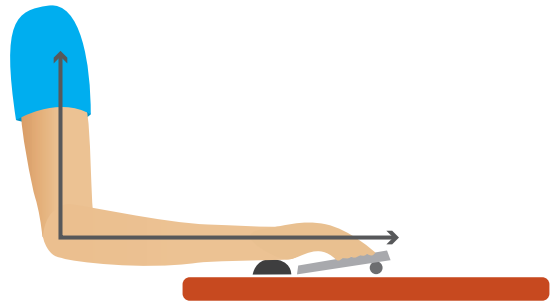
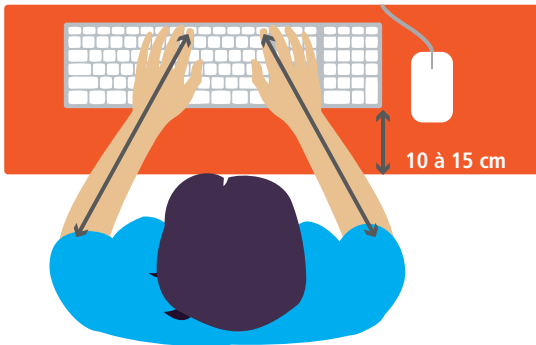
↘ S'asseoir sur son fauteuil et garder les pieds à plat sur le plancher.
↘ Vérifier qu'il ait 5 cm environ entre le devant du siège et la partie inférieure de ses jambes (les mollets).



Réglage du dossier

↘ Régler l'inclinaison avant et arrière du dossier, ainsi que sa hauteur, de façon à ce que le dossier supporte confortablement le creux de son dos.
↘ S'asseoir droit, les bras de chaque côté du corps et plier les bras à angle droit (90°) et régler les accoudoirs jusqu'à ce qu'ils touchent à peine la partie inférieure des coudes.
↘ Retirer les accoudoirs de la chaise si on ne peut effectuer ce réglage, ou si à leur niveau le plus bas, ils forcent les coudes à remonter, même légèrement

Les réglages des bras et des poignets



Position recommandée des bras et des poignets

↳ Les bras, avant bras et les poignets doivent avoir une position neutre, sans déviations.
↳ Pour cela, il faut placer son clavier à 10 ou 15 cm du bord du bureau et se centrer entre la partie gauche du clavier et la souris qui est placée à côté de celui-ci.

↳ Les bras et les avant bras doivent former un angle droit (90°).
↳ Les mains et les poignets ne doivent pas former d'angle mais être dans la continuité des avant bras. Pour cela, l'utilisation d'un repose poignet est recommandé.

