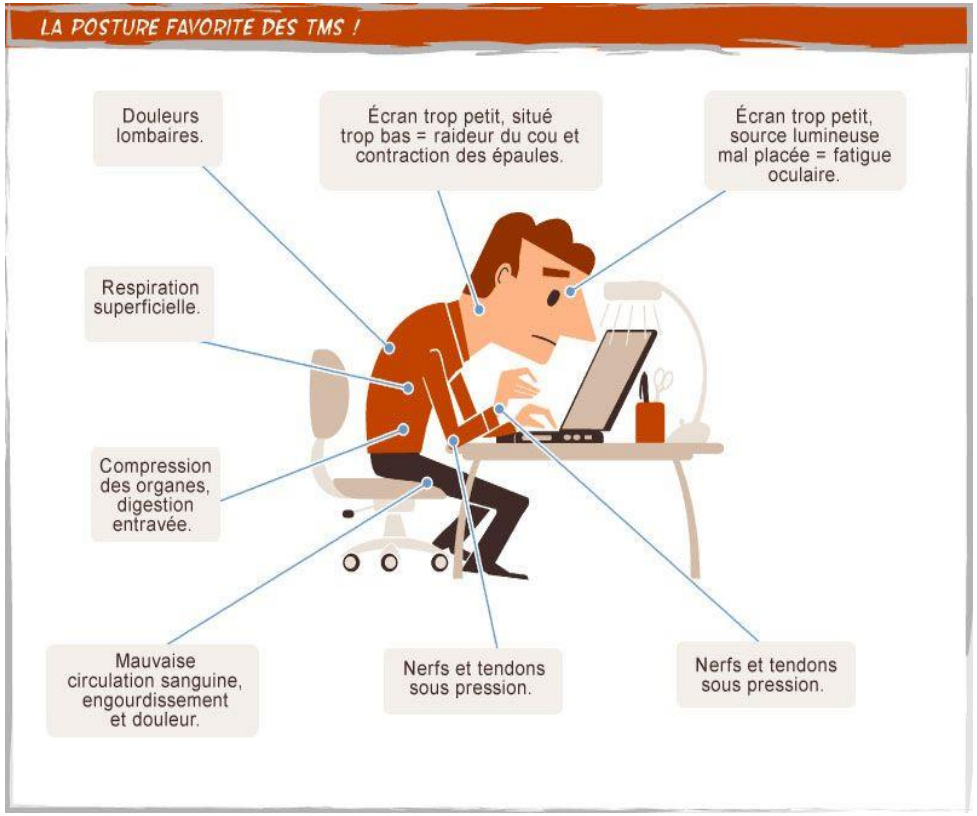
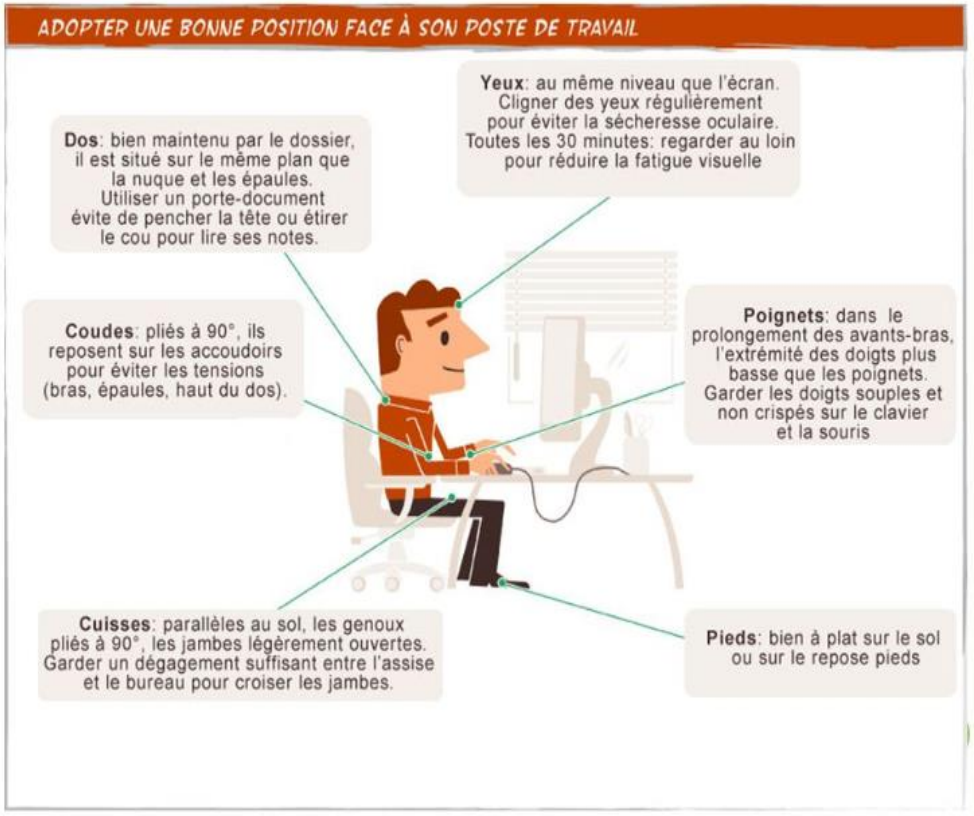
CONSEILS POUR UN TRAVAIL SUR POSTE INFORMATIQUE





ariane CONSEIL
Handicap et Santé, l'engagement performant

CONSEILS POUR UN TRAVAIL SUR POSTE INFORMATIQUE

1 Organisez votre espace de travail et faites de la place

Libérez un maximum d'espace devant vous. Placez à proximité de vous ce que vous utilisez fréquemment. Rangez le reste.

2 Gérez la lumière

Si votre bureau a une fenêtre, positionnez votre poste perpendiculairement à celle-ci, mais évitez de l'avoir dans votre champ de vision.
Si vous avez une lampe de bureau, veillez à ce qu'elle soit légèrement devant vous ou sur le côté.
Si vous travaillez sur écran, pensez à régler la luminosité de celui-ci.
Respectez une distance d'environ 70 cm entre vos yeux et l'écran.

3 Etudiez et alternez votre position

Souvenez-vous que toute posture maintenue longtemps n'est pas confortable. Faites des pauses. Etirez-vous toutes les 1h30.

4 Quittez votre écran

Idéalement, toutes les 90 min, dites au revoir à votre écran pendant 5 minutes. Faites au pause, passez un coup de fil, faites porter votre regard au loin…

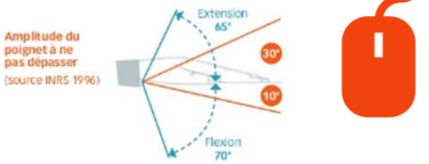
ariane CONSEIL
Handicap et Santé, l'engagement performant

CONSEILS POUR UN TRAVAIL SUR POSTE INFORMATIQUE

5 Faites les réglages de votre siège et bureau

Cherchez une posture proche de celle naturelle d'un corps relâché.
Adaptez le siège à la hauteur du plan de travail et faites en sorte que vos bras soient placés dans un angle de 90°, les mains arrivant à environ 3 doigts au dessus du plan de travail.
Réglez les accoudoirs du siège : l'angle entre le bras et l'avant-bras ne doit pas être inférieur à 90°.
Le haut de l'écran doit être au niveau de l'horizontale de la vue et incliné afin que le haut de l'écran soit plus éloigné de la personne que le bas de l'écran.
Adoptez un repose-pied, si besoin.

6 Veillez à la souris et à votre poignet



Ne mettez pas la souris trop loin du clavier pour éviter d'avoir le bras tendu car cette position peut causer des douleurs à partir de la nuque jusqu'au doigt. Limitez l'amplitude du poignet.

7 Si vous travaillez avec plusieurs écrans

Rapprochez les écrans les uns des autres.
Placez face à vous l'écran le plus consulté.
Au-delà de 2 écrans, placez-les en arc de cercle pour que les distances œil-écran soient identiques.

ariane CONSEIL
Handicap et Santé, l'engagement performant