

Organisation de la zone de travail



- Penser à positionner les éléments fréquemment utilisés à portée de main.
- Placer les documents de travail entre l'écran et le clavier sur un support incliné.
- Utiliser un casque ou des oreillettes si appels téléphoniques réguliers.

Sources lumineuses

- 
- Positionner l'écran perpendiculaire aux fenêtres et à environ 1,50 m de préférence.
 - Utiliser des stores à lamelles horizontales orientables pour éviter les éblouissements et reflets.
 - Veiller à ce que l'éclairage de l'environnement soit uniforme.
 - Régler l'intensité et le contraste de l'écran.
 - Privilégier l'affichage sur fond d'écran clair.



Quelques bons réflexes en complément de votre installation au poste

- Alternier les tâches.
- Faire des pauses visuelles.
- Changer de posture.
- Se lever régulièrement.
- S'hydrater.

*“Aménager son poste de travail
prévient la fatigue visuelle
et les troubles musculo-squelettiques”*



BTP santé au travail

Siège social :
71, avenue Galline - CS 50093 - 69626 Villeurbanne Cedex
Tél. +33 (0) 4 72 44 16 00

www.btpst.fr

Association loi 1901, agréée par la DREETS

BTP Santé au Travail à votre écoute depuis 1941



BTP santé au travail

LE TRAVAIL SUR ÉCRAN



Installation du poste de travail, en 7 points pratiques !

1

Régler la hauteur de l'assise du siège, coudes à la même hauteur que le plan de travail et pieds posés à plat au sol ou sur un repose-pieds

2

Ajuster les accoudoirs sans qu'ils gênent le rapprochement vers le bureau, sinon prendre appui sur le plan de travail, coudes près du corps, à un angle près de 90° et épaules relâchées

3

Positionner la courbure du dossier dans le creux du dos et permettre aussi un appui en haut du dos
S'asseoir au fond du siège, dos en appui, buste droit

4

Poser le clavier proche et face à soi, à plat, poignets dans l'alignement des avant-bras soutenus par le bureau ou les accoudoirs

7

Régler la hauteur de l'écran, bord supérieur légèrement en-dessous des yeux. En cas de verres progressifs, positionner l'écran le plus bas possible

6

Placer l'écran face à soi, à une distance de 50 à 70 cm (longueur d'un bras) et incliné vers l'arrière (10-20°)

5

Mettre la souris au plus près du clavier, main sur la souris dans l'alignement de l'avant-bras



Travail avec ordinateur portable ou tablette tactile



Pour un usage de longue durée, privilégier l'utilisation d'un clavier dissocié, d'une souris et d'un écran fixe déporté avec une station d'accueil (ou à défaut un réhausseur ou un bras articulé).

Travail avec plusieurs écrans



- Disposer les écrans côte à côte, si travail sur 2 écrans, ou en arc de cercle, si travail sur 3 écrans.
- Placer l'écran le plus utilisé face à soi ou se centrer par rapport aux écrans en cas d'utilisation simultanée.
- Dans tous les cas, écrans accolés, à la même hauteur, à la même distance et polarité identique.
- Ajuster la vitesse de déplacement du curseur de la souris.