L'aménagement d'un poste de travail avec écran

A éviter :- l'inclinaison prononcée et prolongée du tronc
- les torsions exagérées, répétées ou maintenues du tronc
- les torsions du cou
- les positions extrêmes des épaules et des poignets
- les membres supérieurs sans appui
- la pression des jambes

Distance œil-écran

Minimum de 60 cm

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 degrés)
- Écran de hauteur et d'inclinaison ajustables

Chaise

- 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

Documents consultés

- Permettant une position droite du cou

Clavier

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

Espace pour les membres inférieurs

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

Souris

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

Repose-pieds

- D'angle ajustable et muni d'un matériau antidérapant sur le dessus et en dessous. Il est particulièrement recommandé pour les personnes de plus petite taille.

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

Prévention :

Réaliser des pauses :

- une pause au moins toutes les 5 min. après 45 min. de travail sur écran
- 10 min. après 45 min. si le travail est intensif
- 15 min. toutes les 2 h si ce sont des tâches conversationnelles (traitement de texte, tableur, recherche internet...)

Pour les salariés travaillant plus de 4 h consécutives sur écran, changer d'activité en effectuant des tâches ne nécessitant pas d'ordinateur (classement, réunions, déplacement extérieur, préparation de dossier, photocopies...)

Pour la vision, quitter l'écran des yeux pour regarder au loin de temps en temps (environ toutes les 20 min.) constitue une pause visuelle qui permet de relâcher l'accommodation.