

SIGNES	CAUSES POSSIBLES	CONSEILS
Troubles de la vue	Défauts visuels non corrigés Correction inadaptée	Consulter un ophtalmologue
Difficultés de mise au point	Porteurs de verres progressifs	Baisser l'écran Porter des verres mi-distance
Fatigue, difficultés à fixer	Effort de fixation prolongée	Alterner les tâches Faire des micro-pauses Cligner des yeux Regarder au loin
Fatigue visuelle, oeil irrité, sensations de brûlures et de picotements	Écran trop haut	Baisser l'écran (pour éviter œil sec)
	Écran trop près	Reculer l'écran (> 60 cm)
Douleurs au cou	Éblouissements et reflets	Éviter toute source lumineuse dans le champ de vision.
	Tête en rotation	Mettre l'écran en face de soi
Douleurs au dos	Tête penchée en arrière en raison d'un écran trop haut	Baisser l'écran sous l'horizontale des yeux (0° à 30°) Un écran trop haut est plus nuisible qu'un écran trop bas.
	Tête trop en avant	Voir item «ordinateur portable»
	Téléphone entre tête et épaule	Porter un casque téléphonique ou amplificateur
Douleurs aux épaules, aux coudes, aux poignets	Soutien insuffisant Posture incorrecte	Régler ou changer le siège
Jambes lourdes	Plan de travail inadapté Souris ou clavier trop éloignés Avant-bras non soutenus	(Voir le schéma) Régler le plan de travail Réaménager le poste Régler les accoudoirs
	Siège trop haut Jambes repliées ou croisées, compression	Régler le siège Ne pas croiser les jambes Utiliser un repose-pieds

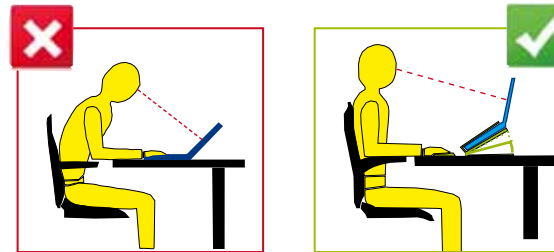
Vous utilisez un ordinateur portable

L'utilisation d'un ordinateur engendre une posture contraignante au niveau du dos et des cervicales [écran trop bas]

Des supports spécifiques permettent une utilisation prolongée de l'ordinateur portable dans de bonnes conditions. Ces supports permettent d'utiliser l'ordinateur comme simple écran, associé à un clavier et une souris séparés.

La décision de travailler sur ordinateur portable doit être réfléchie, selon l'activité et les déplacements.

Le choix du matériel prend en compte la taille de l'écran, le poids, le type de clavier, la souris...

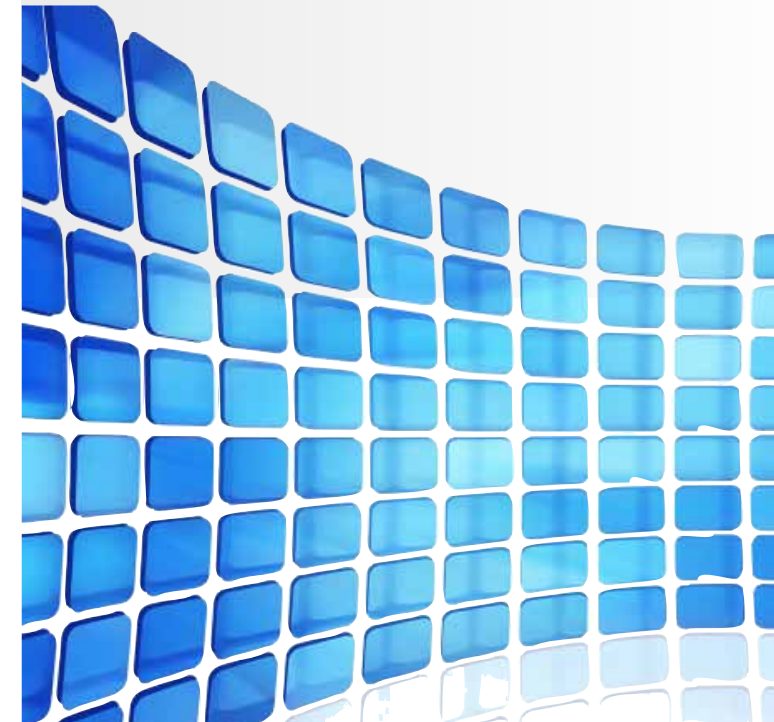


Vous utilisez une tablette tactile

La posture sur tablette entraîne une plus grande asymétrie entre le cou et la tête, qui implique que l'usage de la tablette doit rester nomade et ponctuel, afin d'éviter le risque de TMS.

Ergonomie

Travail sur écran



Bien s'éclairer

Éclairage général homogène.
Éclairage d'appoint si nécessaire.
Poste de travail entre 2 luminaires.
Écran perpendiculaire aux prises de jour.
Éclairage général : 300 - 500 lux.

Éviter les éblouissements directs ou indirects

Pas de source lumineuse ou éblouissante dans
le champ visuel.
Pas de surface réfléchissante.
Pas de reflet sur l'écran.
Stores aux fenêtres.

SIÈGE

- Assise réglable en hauteur et en profondeur
- Dossier réglable en hauteur et en inclinaison
- Piètement à 5 branches et muni de roulettes adaptées au sol
- Accoudoirs éventuels, réglables (sous le plan de travail)

POSITION

- Face à l'écran
- Assis au fond du siège
- Dos soutenu par le dossier
- Bras et avant-bras formant un angle supérieur ou égal à 90°
- Avant-bras en appui sur le plan de travail
- Pieds à plat sur le sol ou sur un repose-pied inclinable

ÉCRAN

- Distance oeil/écran : entre 60-80 cm
- Hauteur de l'écran dans la zone de confort

POSITIONNEMENT DES YEUX

- Limite haute : horizontale des yeux [à ne pas dépasser]
- Limite basse : 30° en dessous

CLAVIER-SOURIS-TÉLÉPHONE

- Clavier à plat, à 10-20 cm du bord du bureau
- Documents disposés entre le clavier et l'écran
- Souris proche du clavier
- Téléphone à portée de main

Respecter les zones de confort

Disposer les objets d'utilisation fréquente à portée de main.

