

# LE TRAVAIL SUR ÉCRAN DE VISUALISATION

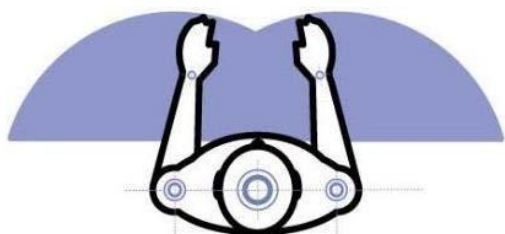
- Travailler sur écran peut être à l'origine de douleurs musculaires et de fatigue visuelle. L'écran n'abîme pas la vue. Il révèle les défauts visuels latents.
- Une bonne installation au poste limite la fatigue visuelle, diminue les contraintes posturales et prévient les TMS (Troubles Musculo-Squelettiques).



## L'emplacement des outils



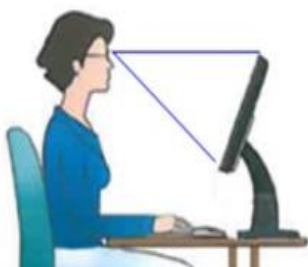
- Placer les documents papier sur un porte document entre l'écran et le clavier.
- Selon la tâche en cours, placer à portée de main ce que vous utilisez le plus souvent.
- Prendre en compte votre main dominante pour l'organisation de votre poste. Garder votre surface de travail dégagée.
- Éviter de maintenir le combiné du téléphone entre l'épaule et le cou. Favoriser l'utilisation d'un casque d'écoute sans fil.



## L'écran



- Placer l'écran perpendiculairement aux fenêtres. Équiper les fenêtres de stores à lamelles si reflets ou éblouissements ;



- Placer l'écran devant vous à une distance équivalente à la longueur d'un bras. Le haut de l'écran doit être à hauteur des yeux. Pour les porteurs de verres progressifs, baisser un peu l'écran et incliner légèrement l'écran vers l'arrière.

## Le double écran



- Privilégier les mêmes modèles d'écrans afin de bénéficier de paramètres de réglages et colorimétries identiques
- Privilégier également l'utilisation d'un seul clavier et d'une seule souris

2 options d'installation sont recommandées :



- Si vous travaillez autant sur les 2 écrans, positionnez-vous face aux écrans, au centre, de manière à ce que vous puissiez aisément poser votre regard de l'écran gauche à l'écran droit.



- Si vous travaillez davantage sur un écran, placez-vous face à l'écran principal, le second écran étant accolé.

L'utilisation d'un bras articulé permet un réglage optimal des écrans et offre la possibilité de modifier facilement leur positionnement.



- Régler la hauteur du siège pour que l'angle entre les épaules/coudes et coudes/poignets soit d'environ 90 degrés. Les avant-bras sont en appui sur les accoudoirs, les bras près du corps et les épaules relâchées.
- Régler la hauteur du dossier pour que le dos soit bien soutenu et pour qu'il épouse bien le creux du bas du dos (région lombaire).
- L'angle des hanches doit faire un angle de 90 à 120 degrés. Les pieds sont en appui sur le sol. Si ce n'est pas le cas, il est possible d'utiliser un repose-pied.

### En cas de renouvellement de siège, privilégier :

- Un revêtement non glissant et anti-transpirant
- Une assise réglable en hauteur et en profondeur
- Un dossier réglable en hauteur avec soutien lombaire et inclinable avec réglage de la tension de basculement ou si usage très fréquent, mécanisme synchrone (mouvement coordonné de l'assise et du dossier)
- Des accoudoirs réglables en hauteur et en largeur. Si possible, en profondeur et en inclinaison également.
- Un piétement à 5 branches avec des roulettes adaptées au revêtement (en plastique rigide sur les sols en moquette et en caoutchouc sur les sols durs).

#### À éviter :



Assise trop longue



Assise trop courte



Accoudoirs éloignés