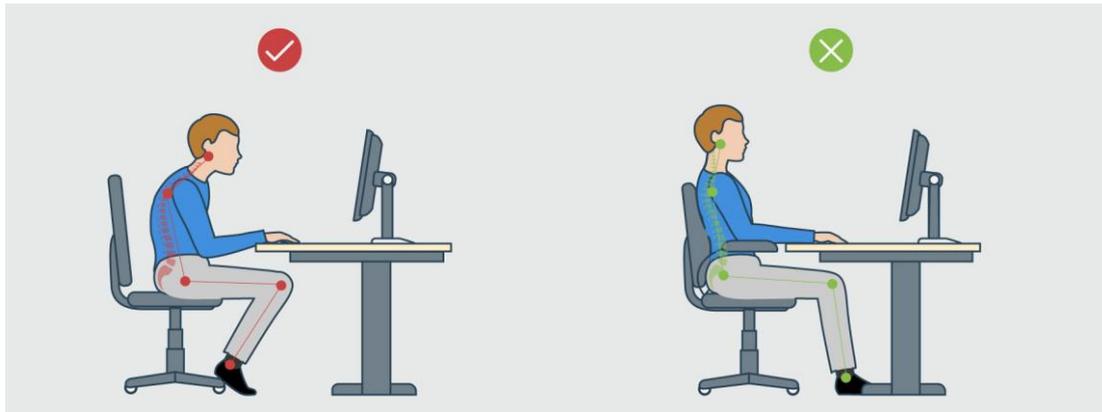


# AMENAGEMENT DU POSTE DE TRAVAIL SUR ECRAN

L'aménagement du poste de travail est important pour adopter une bonne posture et ainsi éviter les douleurs du cou, de la colonne vertébrale, des membres supérieurs et inférieurs

La réalisation de pauses actives régulières vient compléter le bon positionnement (par ex. marche 5 min par heure)



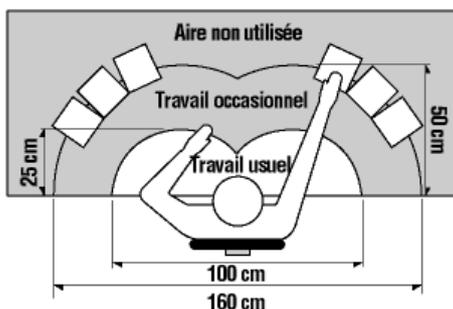
1 - Régler la hauteur du fauteuil avec angles des genoux 90 à 120°, creux des genoux libres, cuisses parallèles et pieds à plat (ou éventuellement sur un repose-pieds)

2 - Distance entre les yeux et l'écran : 50 à 70 cm  
Le regard doit être plongeant

3 - Ajuster les accoudoirs en hauteur et largeur pour que les avant-bras soient soutenus avec les épaules relâchées (pas de coudes dans le vide)  
Angle des coudes = 90°

4 - S'asseoir au fond du fauteuil.  
Le dos doit être droit et appuyé sur le dossier (l'appui-tête n'est pas obligatoire)

5 - Mains dans le prolongement de l'avant-bras, poignets non fléchis

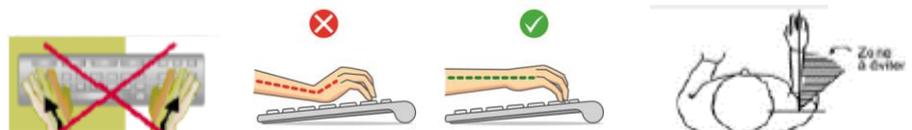


### Le clavier et la souris :

\* Ils doivent se trouver face à l'écran afin de limiter les mouvements de torsion du cou et des épaules

\* Le clavier doit être à plat pour limiter la flexion des poignets

\* Le clavier doit être proche du bord du bureau et la souris doit être utilisée le plus près possible du clavier pour éviter les mouvements d'extension du bras



### Le téléphone :

\* Le téléphone doit être accessible facilement, sans trop de mouvement d'extension des bras (plutôt à droite si vous écoutez à droite, et à gauche si vous écoutez à gauche)

\* Ne pas coincer le combiné entre l'épaule et l'oreille au risque de déclencher des douleurs cervicales



### Luminosité :

\* Il est important de limiter les zones d'ombre sur la zone de travail et éviter les reflets sur l'écran : favoriser un écran perpendiculaire à une fenêtre

\* Tenir compte des sources de lumière lors de la disposition du bureau