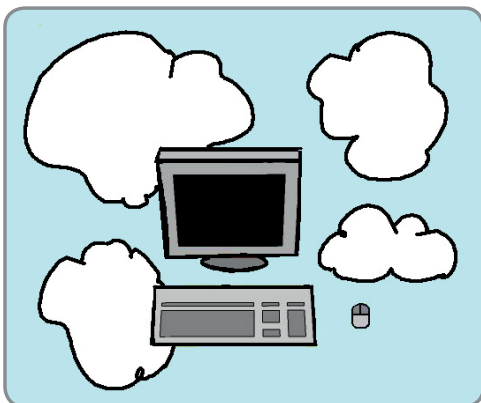


## RECOMMANDATIONS



### Paramétrez votre ordinateur

- Luminosité / Contraste / Affichage : réglez ces paramètres en fonction de votre confort visuel.
- Souris : réglez la vitesse de la souris en fonction de votre confort de travail.
- Couleurs : préférez les fonds clairs et les écritures foncées.

### Faites des pauses

- Alternez le travail sur écran et autres travaux.
- Faites une pause environ toutes les deux heures pour soulager vos yeux et vous dégourdir.

### Votre ordinateur portable

- Installez-vous confortablement : dos soutenu par un dossier, écran face à vous sur un plan de travail.
- Utilisez au mieux clavier et souris.

## RÉGLEMENTATION

Le Code du travail fixe les règles particulières de prévention des risques liés au travail sur des postes munis d'écrans : art. R. 4542-1 à R. 4542-19.

### Pauses

- Le travail est organisé avec des pauses, ou alternances de travaux.

### Information et formation des salariés

- Les salariés sont informés des modalités d'utilisation de leur poste de travail avec écran et à chaque fois qu'il y a une modification substantielle de ce poste.

### Suivi médical

- En cas de troubles pouvant être dus à l'écran, le salarié doit être examiné par un médecin du travail à l'initiative de l'employeur.

#### PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN DU TRAVAIL

Vous avez des douleurs persistantes ? Vous souhaitez des conseils sur l'installation au poste de travail ?

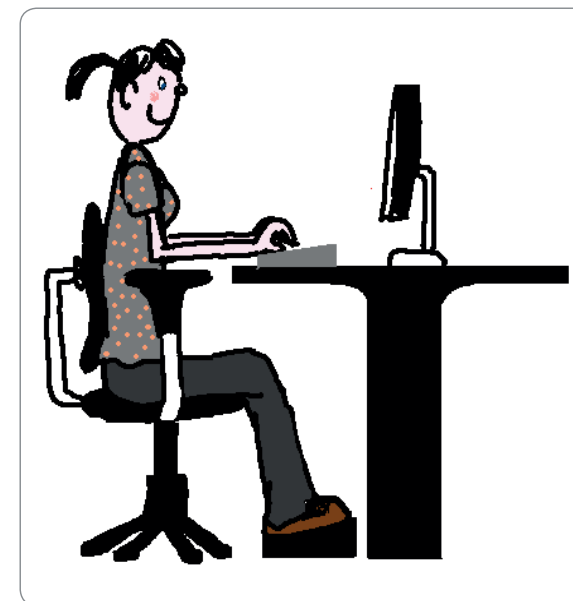
N'hésitez pas à en parler à votre médecin du travail. Une équipe de préventeurs du CMB peut intervenir en entreprise pour des conseils personnalisés en ergonomie.

RETROUVEZ D'AUTRES CONSEILS  
DE PRÉVENTION SUR :  
[www.cmb-sante.fr](http://www.cmb-sante.fr)

CMB/COM/2017- Conception : Dr Catherine BODIN,  
Dr Bénédicte LAUMOND, Pauline THIERRY, ergonome,  
Kristel LE ROUX, conseillère en prévention et service  
communication, Visuels : Pauline THIERRY

# T Travail sur écran

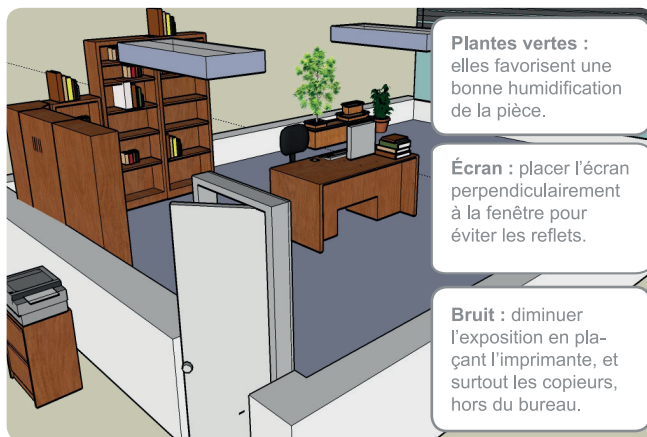
CONSEILS POUR L'INSTALLATION  
AU POSTE DE TRAVAIL



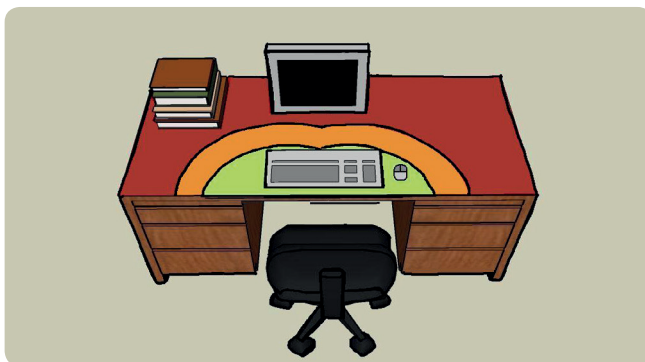
## ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL

### Les éléments de l'environnement de travail

Quelques conseils simples pour créer un espace de travail adapté.



**Éclairage :** privilégier une répartition homogène pour éviter les zones d'ombre. Éclairage direct (cf. schéma) : placer le bureau entre deux luminaires. Éclairage indirect (lumière projetée vers le plafond) : placer le bureau sous la source de lumière.



### Optimisez votre espace de travail

Gardez l'essentiel à portée de main.

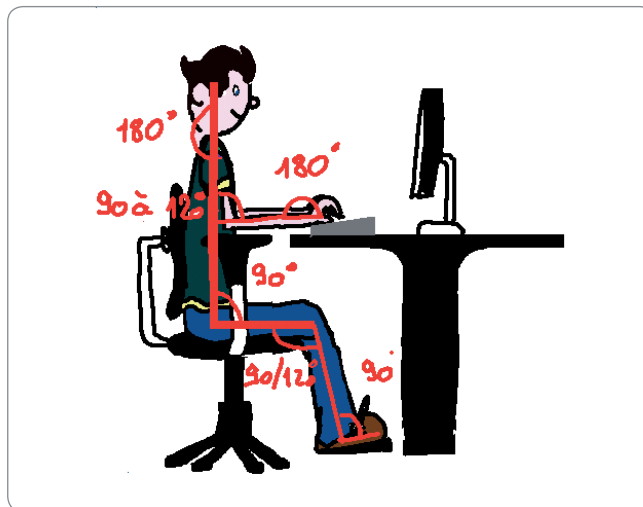
**Zone rouge :** zone de stockage hors de l'aire de travail

**Zone orange :** placez les outils d'utilisation occasionnelle

**Zone verte :** placez les outils d'utilisation fréquente

## POSTURES DE TRAVAIL

### Installation au poste de travail : réglez votre siège

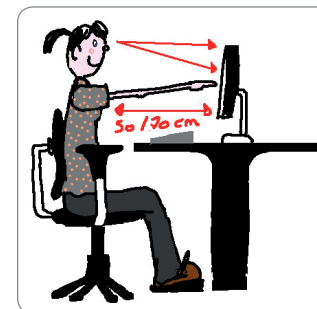


1. Asseyez-vous **au fond du siège**, le **dos bien soutenu** par le dossier.
2. **Ajustez la hauteur du siège** : les coudes reposent à 90°-120° sur le plan de travail ou les accoudoirs, les cuisses sont parallèles au sol et les genoux placés à 90° minimum.
3. Si les jambes sont dans le vide, ajoutez un repose-pieds.
4. **Placez vos bras dans l'axe du corps.**

## COMMENT SE PROTÉGER ?

### Installation au poste de travail : réglez votre écran

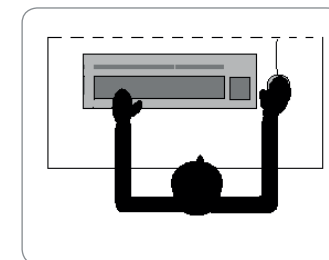
5. Positionnez-vous **face à l'écran.**



6. Placez-vous à une **distance minimum de 50 cm**. Bras tendus, vos doigts effleurent l'écran.

7. **Réglez la hauteur de l'écran** : il doit se positionner au niveau de vos sourcils pour éviter les douleurs cervicales.

8. **Vos avant-bras doivent toujours être soutenus** par vos accoudoirs ou le plan de travail.



9. **Placez le clavier et la souris au niveau de vos mains** (à 10-15 cm du bord du bureau si vous utilisez des accoudoirs).

**Le clavier et la souris doivent être alignés sur le même plan de travail** y compris en cas de tablette mobile.

**Vos poignets doivent être à plat.** L'utilisation des pattes du clavier est fortement déconseillée !

**Si vous faites de la saisie**, placez votre document entre l'écran et le clavier.