

## Conseils complémentaires

- Dépistez et corrigez les défauts visuels
- Variez vos tâches de façon à ce que les mécanismes sollicités au niveau postural, nerveux et visuel ne soient pas toujours les mêmes sur une longue période
- Optimisez votre espace de travail
- Faites des pauses régulières, au moins une toutes les heures
- Pensez à vous hydrater
- Pensez à vous lever, à bouger et à vous étirer régulièrement

### EN ORGANISANT MON POSTE DE TRAVAIL

*“ Je préviens la fatigue visuelle et les troubles musculo-squelettiques “*



## Nos actions

- Assurer un suivi médical adapté
- Etudier votre poste de travail
- Emettre des propositions d'aménagement de votre poste
- Animer des séances collectives d'éducation santé



## Besoin d'information ?

Connectez-vous sur notre site  
[www.prevaly.fr](http://www.prevaly.fr)



## Des questions ?

Contactez votre équipe pluridisciplinaire : médecin du travail, assistant, infirmier et préventeur



## Vous êtes connecté ?

Suivez-nous sur les réseaux



## Travail sur écran

### Etes-vous sûr d'être bien installé ?



# prevaly

Votre partenaire  
Santé Travail

## Organisation du poste de travail

### Le siège, asseyez-vous au fond du siège puis :

- Réglez la hauteur de l'assise, le coude doit être  $\geq 90^\circ$  et l'avant-bras posé sur le plan de travail
- Réglez la profondeur de l'assise (si possible) de manière à éviter la compression à l'arrière du genou
- Réglez la hauteur et l'inclinaison du dossier de manière à obtenir un appui lombaire
- Utilisez un repose-pied si vos pieds ne reposent pas à plat au sol
- Évitez les rotations du buste, utilisez la mobilité du siège

### Le clavier et la souris

- Disposez le clavier à plat, l'espace devant le clavier doit permettre l'appui des avant-bras
- Disposez la souris à côté du clavier, au même niveau, et veillez à avoir la main dans l'alignement de l'avant-bras
- Adaptez votre organisation à la tâche effectuée, notamment en positionnant les documents entre le clavier et l'écran

## Prévention de la fatigue visuelle

- Disposez votre écran perpendiculairement à la fenêtre
- Éloignez l'écran de la fenêtre
- Privilégiez la lumière naturelle à l'éclairage artificiel
- Privilégiez une lumière uniforme dans la pièce
- Orientez les lamelles de vos stores en fonction de la luminosité
- Préférez un éclairage général à une lampe d'appoint
- Réglez la luminosité et le contraste de l'écran en fonction de la luminosité de votre environnement



## Astuces pour les autres outils à votre disposition

### L'ordinateur portable

- Placez l'ordinateur portable sur un rehausseur et/ou connectez-le à un écran déporté
- Connectez un clavier et une souris externes à l'ordinateur portable

### La tablette:

- Posez la tablette sur un socle relevé

Son utilisation doit être limitée !

### Le double écran :

- Placez les écrans face à vous à la même distance ( $> 80\text{cm}$ ), même hauteur et légèrement inclinés

### L'écran

- Respectez une distance oeil-écran entre 50 à 70 cm au min ( $\approx$  une longueur de bras)
- Placez l'écran face à vous
- Placez le haut de l'écran dans l'alignement du regard



### Vous portez des verres progressifs

Afin de placer le regard dans la zone de vision adaptée aux verres progressifs sans devoir lever la tête, il est conseillé de placer l'écran au plus bas et de l'incliner vers l'arrière