



Service Hygiène & Sécurité

Fiche n°24

Mars 2004

FICHE PREVENTION

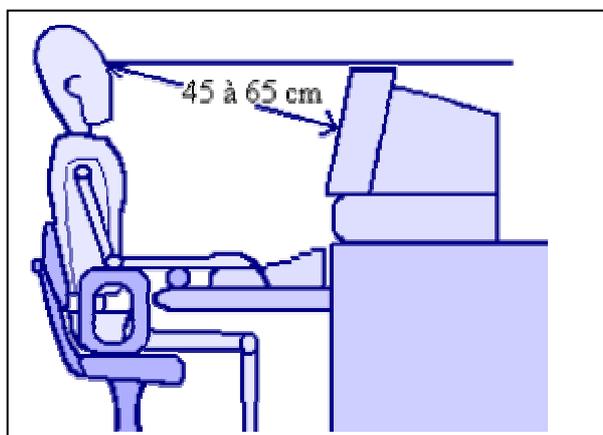
FACE A L'ORDINATEUR

AMENAGER SON POSTE DE TRAVAIL

Il est important de toujours adopter une posture confortable devant l'ordinateur. Une telle position permet non seulement d'améliorer votre productivité, mais également d'utiliser l'ordinateur en toute décontraction et de prévenir les troubles musculosquelettiques.

Quelques conseils et recommandations...

Disposition du poste de travail



- Le moniteur doit se trouver à une hauteur qui vous permet de garder votre cou droit. Vos yeux doivent se trouver au même niveau que le haut de l'écran du moniteur, ainsi votre regard sera légèrement dirigé vers le bas. La distance entre les yeux et l'écran doit être entre 45 et 60 cm (ou encore, à une distance d'environ un bras). Si l'écran est trop haut ou trop bas, les muscles du cou travaillent sans relâche pour maintenir la tête dans la bonne position, ce qui peut causer la fatigue ou l'inconfort.
- Utilisez un porte-copie pour disposer vos documents à hauteur des yeux. L'amplitude des mouvements de la tête et des yeux entre le texte et l'écran est ainsi réduite. Les risques de fatigue musculaire ou visuelle sont alors moins élevés.
- Vos coudes doivent former un angle de 90°.
- Gardez les mains en ligne droite, ainsi vos poignets resteront droits. Dépliez les pieds du clavier s'ils contribuent au maintien d'une position confortable et droite des poignets.



Un crayon en équilibre :

La façon dont vous posez votre poignet est-elle dangereuse ?

Pour le savoir, posez un crayon, en longueur, de votre poignet au début des articulations des doigts, travaillez normalement sur votre clavier, le crayon reste-t-il en contact permanent avec votre peau ? Si oui, votre position est correcte.

- Vous devez avoir assez d'espace pour manipuler la souris. Utilisez un appui afin de garder vos poignets droits.
- Choisissez un siège :
 - ☞ Muni d'un appui lombaire, réglable en hauteur, en profondeur et en inclinaison ;
 - ☞ Avec une assise confortable et pas trop profonde ;
 - ☞ Stable (une base à 5 pieds disposés en cercle au moins aussi grand que le siège) ;
 - ☞ Réglable en hauteur.
- Les cuisses sont parallèles au plancher, les pieds reposent à plat sur le sol.
- Utilisez un repose-pieds si vos pieds ne sont pas parfaitement en contact avec le sol.

RECOMMANDATIONS POUR REDUIRE LA FATIGUE OCULAIRE

Attention à la lumière !

Pour éviter les reflets de la lumière du jour sur l'écran, votre poste doit être perpendiculaire à la fenêtre. Vous pouvez utiliser des stores pour filtrer la lumière. Ne vous contentez jamais d'un filtre anti-reflet placé devant l'écran et prenez surtout soin de régler la luminosité de celui-ci.

Un affichage sur fond clair est à privilégier car il est moins fatigant pour la vue qu'un affichage sur fond sombre. Par ailleurs, il faut veiller à ce que le contraste entre les caractères et le fond soit suffisant.

Les filtres constituent une solution anti-reflet uniquement lorsque ceux-ci ne peuvent être maîtrisés autrement. Certains filtres diminuent les rayonnements émis par les écrans, mais cette capacité ne présente aucun intérêt pratique puisque les taux des émissions sont bien inférieurs aux limites d'exposition autorisées.

Préférez toujours les éclairages indirects. Aucune lampe ne doit se refléter sur l'écran ou apparaître dans votre champ de vision quand vous regardez l'écran. Enfin, le mobilier de couleur vive est à éviter car il est éblouissant.

Nettoyez fréquemment l'écran et, le cas échéant, les verres de vos lunettes.

**Pour toute information complémentaire
Contactez notre Conseiller Hygiène et Sécurité,
Au 02 41 24 18 80**