



Service Médical
Interprofessionnel
Meusien



EN SAVOIR PLUS

Pour toute question, contactez votre médecin du travail
ou l'équipe pluridisciplinaire de votre service de prévention
et de santé au travail.

CENTRES FIXES

30 avenue de Douaumont - 55100 VERDUN
6 rue Antoine Durenne - 55000 BAR-LE-DUC
www.smim.org - contact@smim.org - 03 57 11 70 00



Service Médical
Interprofessionnel
Meusien



TRAVAIL SUR ÉCRAN

GUIDE DES BONNES PRATIQUES

MON ESPACE DE TRAVAIL

Favoriser l'éclairage à la lumière naturelle.
Equiper les fenêtres de stores.
Aérer régulièrement pour renouveler l'air.
Veiller à conserver une température inférieure à 22°C.

LE SIÈGE

Régler l'assise de façon à ce que les cuisses forment un angle de 90°, pieds au sol.
Se positionner au fond de l'assise, le dos en contact avec le dossier.
Régler les accoudoirs afin que les coudes forment un angle compris entre 90° et 135°.
Reposer sa tête sur l'appui-tête si besoin.

LE PLAN DE TRAVAIL

Placer le plan de travail perpendiculaire aux fenêtres.
Placer le bureau entre deux rangées de luminaires afin d'éviter les éblouissements directs.
Ranger son plan de travail de tout objet et document inutile.

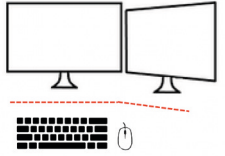
LE CLAVIER ET LA SOURIS

Régler le clavier à plat afin de limiter les sollicitations contraignantes des poignets.
Placer le clavier à 10 - 15 cm du bord du plan de travail.



L'ÉCRAN

La distance œil - écran est comprise entre 55 et 80 cm.
La partie supérieure de l'écran est alignée avec la ligne horizontale des yeux.
Descendre légèrement l'écran pour les personnes portant des verres progressifs.
Lors de l'utilisation de deux écrans : placer l'écran principal face à soi (dans l'alignement avec le clavier) et le second sur le côté.



LES DOCUMENTS PAPIERS

Placer les documents entre le clavier et l'écran pour limiter les mouvements de tête.



LE TÉLÉPHONE

Placer le téléphone au plus près de l'utilisateur.
Eviter de placer le téléphone entre l'épaule et l'oreille.
Favoriser l'utilisation d'un casque pour les appels nécessitant une saisie manuscrite ou informatique.

GUIDE DES BONNES PRATIQUES



Prendre des pauses régulières.



Reposer ses yeux en quittant l'écran pendant 20 secondes toutes les 20 minutes pour limiter la fatigue visuelle.



Éviter la position assise prolongée de plus de 2 heures. Changer régulièrement de position. Limiter la station statique.