



TRAVAIL SUR ÉCRAN

COMMENT ÉVALUER SON ENVIRONNEMENT
INFORMATIQUE ?

ÉVALUER L'INSTALLATION ET L'ORGANISATION ERGONOMIQUE DE VOTRE POSTE DE TRAVAIL

Être bien installé avec un bureau adapté et un siège ergonomique adéquat c'est la base de l'environnement de travail. Mais les outils de travail sont trop souvent négligés. Ils sont pourtant complémentaires et essentiels pour combattre et prévenir les troubles musculosquelettiques. Ce document vous permet, d'évaluer et améliorer l'installation et l'organisation ergonomique de votre poste de travail.



ÉQUIPEMENT DE TRAVAIL

Matériel informatique

- PC de bureau
- PC portable
- Posé sur le bureau
- Posé sur un support
- Un clavier indépendant
- Couplé à un écran déporté

■ Hauteur de l'écran :

Sans verres progressifs

- En dessous du niveau de vos yeux
- Au niveau de vos yeux
- Au dessus du niveau de vos yeux

Distance yeux-écran

- > à 70 cm
- ≥ 50 à 70 cm
- < à 50 cm

Nombre d'écran

- Un seul
- Plusieurs

Reflets

- Non, jamais
- Oui, parfois
- Oui, souvent

Emplacement

- Face à vous
- De côté

Avec des verres progressifs

- Incliné, en dessous du niveau de vos yeux
- Au niveau de vos yeux



ÉQUIPEMENTS COMPLÉMENTAIRES

Positionnement du clavier

- Face à vous
- À gauche ou à droite

Distance clavier - bord du bureau

- < 10 cm
- 10 à 15 cm
- > 15 cm

Position des documents

- À plat sur le bureau
- À côté du clavier
- À côté de l'écran / vertical
- Sur un support
- Entre le clavier et le bord du bureau
- Entre l'écran et le clavier

Caractéristiques de la souris

- Adaptée à la taille de la main
- Trop petite / trop grande
- Sans fil
- Avec fil
- Souris inclinée
- Souris classique

Emplacement de la souris

- Avec tapis
- À côté du clavier
- Éloignée du clavier
- Devant soi



POSTURE ASSISE SUR LE SIÈGE

■ Les membres supérieurs :

Angle du coude

- < 90°
- ≥ 90° à 135°
- > 135°

Position des coudes

- Proches du corps
- Eloignés du corps

■ Les membres inférieurs :

Angle genoux

- < 90°
- ≥ 90° à 110°
- > 110°

Bras

- Soutenus
- Sans appui

Position des mains

- Alignement des mains et avant-bras
- Mains formant un angle avec les avant-bras

■ Appui du dos :

- Sur toute la hauteur du dossier
- Sur une partie du dossier
- Aucun

Position des pieds

- A plat sur le sol
- Sur les piétements
- Reposant sur les pointes

Repose-pieds présent

- Oui
- Non



IMPLANTATION DU POSTE PAR RAPPORT AUX FENÊTRES

- | | | |
|--|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Perpendiculaire | <input type="checkbox"/> 1,50 m < 6 m | <input type="checkbox"/> Stores intérieurs |
| <input type="checkbox"/> Dos | <input type="checkbox"/> < 1,50 m | <input type="checkbox"/> Volets extérieurs |
| <input type="checkbox"/> Face | <input type="checkbox"/> > 6 m | <input type="checkbox"/> Aucun |

- Vert** : situation acceptable - correcte.
- Gris** : situation non recommandée, risque de fatigue musculaire et/ou visuelle.
- Orange** : situation à éviter, risque de troubles musculosquelettiques (TMS) et/ou de fatigue visuelle.



VOUS AVEZ COCHÉ DES CASES GRISES OU ORANGE ?

Essayez de rectifier votre poste pour obtenir des cases vertes. En cas de difficultés, votre Service de Prévention et de Santé au Travail peut vous aider. Quelque soit l'équipement il est important d'essayer avant d'acheter

Retrouvez notre atelier

« Adapter son poste quand on travaille sur écran » sur stdv.fr

LES INDISPENSABLES POUR ADOPTER UNE POSITION ADÉQUATE

La position assise prolongée n'est pas adaptée au corps humain. Lorsque l'on reste assis trop longtemps, des douleurs peuvent se faire ressentir. Voici quelques indispensables pour améliorer votre poste de travail informatique.

- Positionner son poste de travail perpendiculairement aux fenêtres, et entre les luminaires pour éviter les reflets et éblouissements.
- Régler son siège (assise, dossier, accoudoirs...) : les coudes doivent être à 90°, proches du corps. Régler la hauteur pour qu'ils soient à fleur du plan de travail puis régler les autres fonctionnalités. Ajouter un repose-pieds si besoin.
- Positionner le clavier à 10 cm du bord du bureau.
- Garder la souris dans le prolongement du bras, coude contre le tronc.
- Bien positionner son écran d'ordinateur (face à soi et perpendiculaire aux fenêtres).
- Utiliser un support incliné pour vos documents papiers placé entre le clavier et l'écran.
- Si utilisation d'un pc portable, le coupler à un écran + clavier + souris déportés.
- Alternier les postures assis/debout

Contactez

SANTÉ TRAVAIL DRÔME VERCORS

50 Quai Pied Gai
26400 CREST

10 Rue de Gillière - Z.I. Les Allobroges
26100 ROMANS-SUR-ISÈRE

9 Rue Antoine Lavoisier
26240 SAINT-VALLIER

04.75.25.26.44

04.75.70.70.20

04.75.23.02.06

 www.sante-travail-drome-vercors.fr

 Santé Travail Drôme Vercors