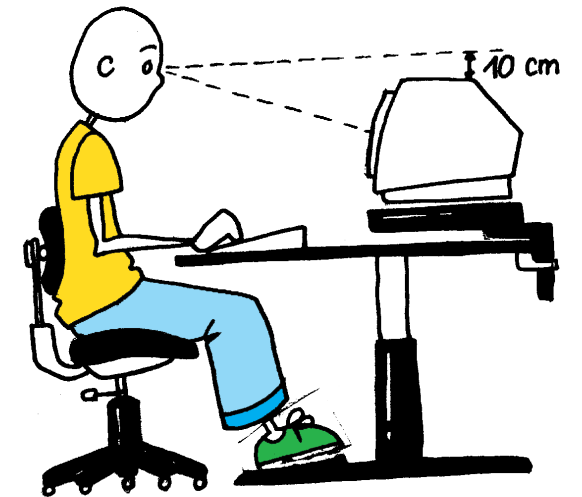


L'écran de visualisation est perpendiculaire à la source d'éclairage naturel (fenêtre)



1. L'écran face à vous
2. Le dossier de votre chaise prend appui sur toute la hauteur des lombes



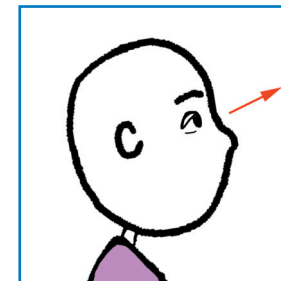
Le bord supérieur de l'écran est à la hauteur du bord inférieur de votre front et au maximum 10 cm plus bas



Positionnement de l'écran :
vos bras tendus effleurent à peine l'écran



1. Le dos forme un angle droit avec les cuisses
2. Cuisses et jambes forment un angle de 120° permettant une meilleure circulation du sang. Pour cela utilisez un repose pied.

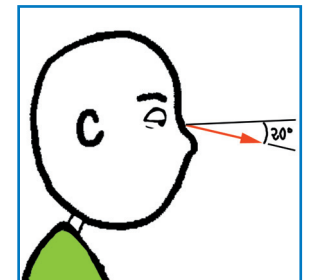


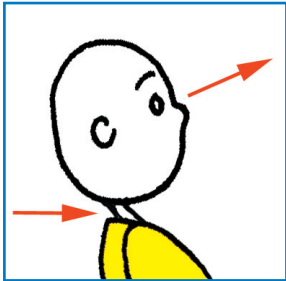
Un écran haut situé

Lorsque le regard est porté vers le haut, la paupière supérieure se relève trop et les larmes sèchent trop vite.

Un écran bas situé

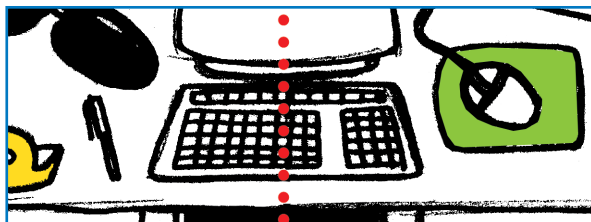
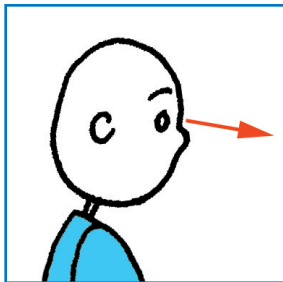
Avec une vue plongeante de 15 à 20° la paupière supérieure s'abaisse et l'humidification de l'œil est meilleure.





Si l'on regarde vers le haut, on sollicite beaucoup les muscles cervicaux : **DOULEURS**

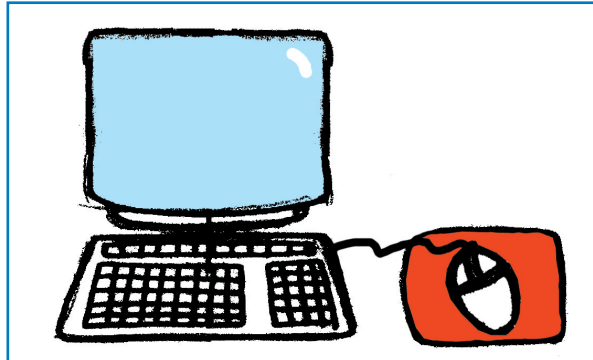
Si l'on regarde droit devant soi ou légèrement vers le bas, pas de sollicitation des muscles cervicaux : **PAS DE DOULEURS**



- Un appui continu du poignet pendant la frappe peut favoriser la survenue de TMS (troubles musculo-squelettiques) ou du syndrome du canal Carpien.
- Index : le positionnement de l'index en continu sur la souris, peut entraîner des douleurs et une raideur au niveau des doigts (extenseurs des doigts).

Après chaque clic enlevez les doigts de la souris.

Recommandations générales



- Toutes les 2 heures environ (selon la sensibilité individuelle), nous vous conseillons de quitter l'écran du regard pendant quelques minutes.
- Toutes les heures environ (selon la sensibilité individuelle), se lever de sa chaise et s'étirer. Favorisez l'utilisation des "raccourcis clavier", plutôt que la souris*.

Vous pouvez profiter de ces quelques minutes de "pause écran" pour faire des photocopies, téléphoner...

- Veillez à la propreté de votre écran.
- Adaptez la résolution de l'écran à votre vue, faites appel à un professionnel si nécessaire. Si vous avez constamment besoin d'une surbrillance pour lire, parlez-en à votre ophtalmologue.
- En respectant les recommandation figurant sur ce dépliant, le travail sur écran ne devrait comporter aucun risque.

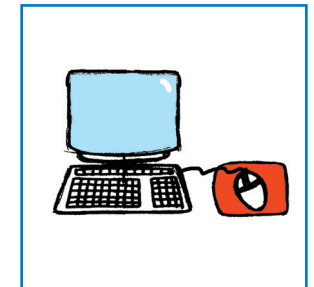
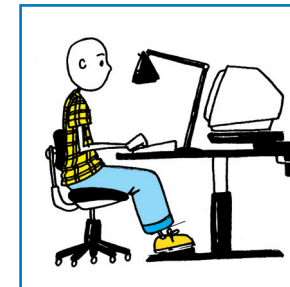
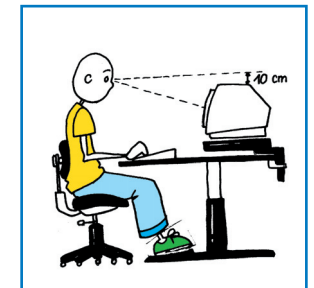
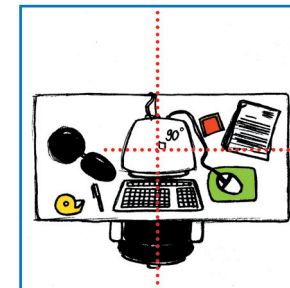
*Consultez la documentation des logiciels ou un moteur de recherches.

Efficience Santé au Travail 2008 - Illustrations Sandra Rivaud

efficience
SANTÉ AU TRAVAIL

Travailler sur ordinateur

Opérateurs de saisie, graphistes, secrétaires, architectes, journalistes...



Dr Kamel lamarene - Dr Sylvie Rondey

Efficience Santé au Travail

175 rue Marcadet - 75018 Paris
Tél. : 01 53 41 80 00 - Fax : 01 53 41 80 11
contact@efficience-santeautravail.org



<http://www.efficience-santeautravail.org>