



Se mettre en mouvement

- Bouger et marcher à intervalles réguliers
- Changer régulièrement de posture
- Si vous en ressentez le besoin, voici quelques exercices d'étirement :
 - pour le cou : en position assise, pencher délicatement la tête vers la droite, vers la gauche et vers l'avant. Rester 3 à 5 secondes dans chaque position
 - pour le dos : en position debout, étirez vous en essayant de toucher le plafond, membres supérieurs tendus et talons ancrés dans le sol
 - pour les poignets : faire des rotations des poignets vers l'intérieur puis vers l'extérieur
 - pour les jambes : allonger les jambes, fléchir et étendre les pieds une dizaine de fois

limiter la fatigue visuelle



- Veillez à ce que l'éclairage de la pièce soit suffisant et homogène
- Éviter reflets et éblouissements sur l'écran (utilisez les stores)
- Régler la luminosité et le contraste
- Privilégier un fond d'écran clair
- Nettoyer régulièrement votre écran
- Quittez régulièrement l'écran du regard et regarder au loin
- Si vous en ressentez le besoin, avec vos yeux, sans bouger la tête :
 - regarder de droite à gauche puis de gauche à droite
 - regarder de bas en haut puis de haut en bas
 - dessiner un cercle dans un sens puis dans l'autre



Travailler sur ordinateur

Suis-je bien installé(e) ?

Votre bureau

- ◆ Est placé, de préférence, perpendiculairement à la fenêtre
- ◆ Est idéalement réglable en hauteur

Votre position

- ◆ Régler la hauteur de votre siège (ou de votre bureau) de sorte que vos coudes forment un angle d'environ 90° avec le plan de travail
- ◆ Une partie de vos avant-bras repose à plat sur le plan de travail
- ◆ Vos mains sont alignées dans le prolongement de vos avant-bras
- ◆ Le dossier supporte confortablement le creux de votre dos
- ◆ Vos pieds reposent à plat au sol, sinon utilisez un repose-pieds
- ◆ L'arrière de vos genoux ne doit pas être en contact avec le bord du siège

Travailler debout

- ◆ Les recommandations concernant le positionnement de l'écran et des périphériques sont les mêmes que pour un travail assis
- ◆ Consultez la fiche «Travailler sur ordinateur en position debout »



Votre écran

- ◆ Est placé face à vous à bout de bras
- ◆ Est légèrement incliné vers l'arrière
- ◆ Le haut de l'écran est à la hauteur des yeux
- ◆ Si vous portez des verres progressifs, le réglage de la hauteur peut varier

Vos périphériques

- ◆ Le clavier est positionné face à vous, à plat à environ 15 cm du bord du plan de travail
- ◆ La souris est proche du clavier et au même niveau que lui

Travailler sur 2 écrans

- ◆ Privilégier l'utilisation de deux écrans de même dimension, même modèle et réglés de façon identique (luminosité, contraste...)
- ◆ Consultez la fiche «Travailler sur deux écrans»

Bougez et alternez les postures régulièrement !