



LE POSTE INFORMATIQUE

FICHE N°13.1

1 LES PROBLÉMATIQUES DU TRAVAIL SUR ÉCRAN

- **La position statique prolongée** : compression des tissus et diminution de la circulation sanguine. Les positions neutre ou naturelle doivent être favorisées. Une bonne posture change au fil du temps.
- **Douleurs au dos, aux épaules, au cou ou aux mains** : les réglages du siège, de l'écran, de la souris/clavier doivent être adaptés afin de libérer les muscles de leur fonction de maintien et de stabilisation.
- **La fatigue visuelle** : maux de tête, œil sec, vision trouble, picotement.

2 CHOISIR LE MATÉRIEL

- **Le bureau** : rectangulaire, mini 80 cm de profondeur, idéalement 160 cm de long, réglable en hauteur si possible sur une plage de 65 à 154cm, couleur claire et neutre (beige, brun clair, gris) mais pas de blanc
- **L'écran** : anti lumière bleue & scintillement, privilégier le fond clair, pied réglable en hauteur. Prendre des bords blanc si vous lisez sur fond blanc pour éviter les contrastes
- **Le siège** & les réglages à avoir : hauteur d'assise de 38 à 53 cm, inclinaison d'assise, inclinaison du dossier, accoudoirs réglables, réglage de la profondeur de l'assise
- **Le clavier** : compact, le plus plat possible.
- **La souris** verticale (photo ci-contre) nécessite un temps d'adaptation à cette nouvelle position ou choisir une souris adaptée à la taille de votre main (éviter les grosses souris)
- **PC portable** : ajouter une souris, un clavier et un rehausseur d'écran. Sans adaptation : 1h max
- **Les compléments** : repose-pied réglable, porte document, bras pour un déport d'écran, lumière d'appoint, casque sans fil



3 L'EMPLACEMENT DU POSTE DE TRAVAIL

- **L'écran** : positionné perpendiculaire à la fenêtre et sans source lumineuse dans le champ visuel ni au-dessus de l'écran (éblouissement) : attention à l'emplacement des luminaires
- **2 écrans** : L'écran principal sera situé en face de l'utilisateur et l'écran du PC portable (ou l'autre écran) sera placé à gauche (ou droite) et à la même hauteur que l'écran principal
- Utiliser des stores ou rideaux pour éviter l'éblouissement par le soleil
- **Circulation** : laisser un dégagement pour la personne de 90 cm entre le bureau et un mur/armoire..., mini 6m² par poste de travail, 2m² par personne pour une salle de réunion