

Agencement du plan de travail

Un seul plan de travail (pas de plans coulissants superposés).

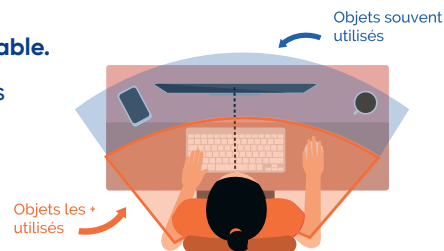
Mettre le matériel et les documents les plus utilisés dans la zone de balayage des avant-bras (zone de proximité : 25 cm environ).

LA DOCUMENTATION PAPIER :

→ La placer si possible **entre le clavier et l'écran** sur un porte-document (lutrin) ou juste à côté de l'écran.

→ Choisir un porte-document **mobile et réglable**.

→ **Évitez** de placer les documents entre vous et le clavier ainsi repoussé pour éviter de solliciter vos épaules et votre nuque.



LE TÉLÉPHONE :

→ En cas d'utilisation fréquente du téléphone avec prise de note ou consultation de votre saisie informatique, **s'équiper d'un micro casque** afin d'éviter des douleurs cervicales.

→ Sinon le placer dans la zone de proximité, côté opposé à la souris.

L'IMPRIMANTE :

→ Surtout **ne pas la placer derrière vous** afin d'éviter de facheuses contorsions.

→ En cas d'utilisation peu fréquente ou travail assis prolongé, il est préférable de s'obliger à se déplacer pour aller chercher la copie.



Aube : 03 25 76 24 70
Yonne : 03 86 65 19 10
provae@provae.fr

Notre équipe médicale et pluridisciplinaire est votre partenaire pour une bonne santé de vos salariés et de votre entreprise. **Plus d'informations sur notre site www.provae.fr**

Siège Social et centre
Parc du Grand Troyes
5 rue de Budapest, CS 60199
10300 SAINTE-SAVINE

Centre
Zone d'activité de Cupigny
18 rue des Bouleaux
10150 CRENEY-PRES-TROYES

Centre
Bar-sur-Aube
9 rue du Théâtre
10200 BAR-SUR-AUBE

Centre
Nord Yonne Sens
157 avenue de Senigallia
89100 SENS

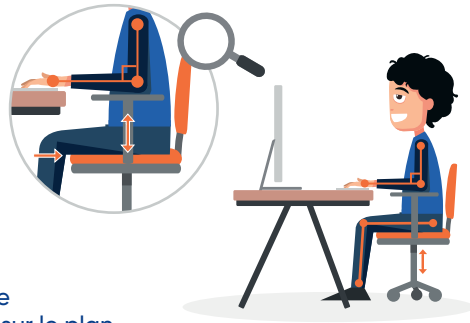


Le travail sur écran

Toujours bien s'installer pour préserver sa santé !



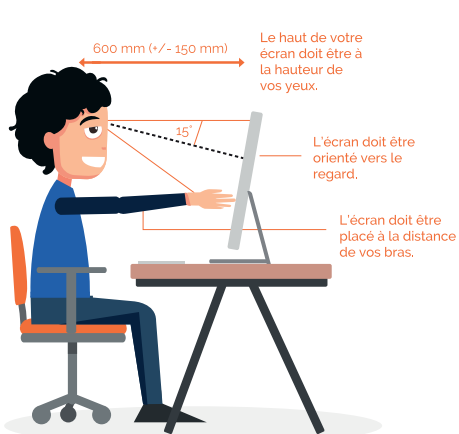
Le siège



- ↳ Choisir un siège avec assise **réglable** en hauteur (+ idéalement en profondeur) et dossier ajustable.
- ↳ **Régler la hauteur de l'assise** de manière à pouvoir reposer les mains bien à plat sur le plan de travail sans tensions au niveau des épaules et des bras qui doivent rester bien relâchés, bras le long du corps (angle bras/avant-bras légèrement ouvert 90° à 100°).
- ↳ Les pieds doivent reposer bien à **plat au sol** ou à défaut sur un repose-pied (angle cuisse/jambe légèrement ouvert 90° à 100°).
- ↳ S'asseoir fesses **au fond du siège** et **dos appuyé au dossier** en réglant la profondeur de l'assise de manière à laisser un espace (de quoi passer la main) entre le bord du siège et le creux du genou.

L'écran

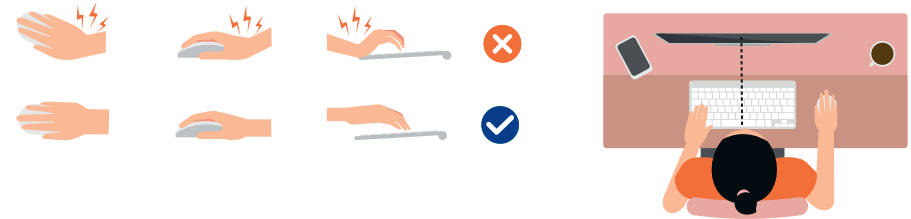
- ↳ **Nécessairement en face de vous.**
- ↳ A une distance telle que vos doigts affleurent l'écran quand vous tendez les bras.
- ↳ Le haut de l'écran à **hauteur de vos yeux** ou légèrement en dessous.
- ↳ **Perpendiculaire aux fenêtres** pour éviter les reflets ou l'éblouissement.
- ↳ En cas de reflets persistants, **moduler l'apport en lumière** : stores, variateurs de lumière...
- ↳ **Ne jamais le placer contre le mur** pour garder la possibilité de regarder au loin pour reposer sa vue.



- ↳ **Régler le contraste et la luminosité** : de préférence, utiliser un contraste positif, c'est-à-dire des caractères foncés sur un fond clair (identique à celui de la documentation papier).
- ↳ En cas d'utilisation simultanée et fréquente de deux écrans, les placer à la même distance, côte à côte et à la même hauteur. Si possible, **utiliser le même modèle d'écran**. Penser à régler à l'identique le contraste et la luminosité.

Le clavier & la souris

- ↳ **A 15-20 cm** du bord du plan de travail et centrés devant vous.
- ↳ Les placer de façon à mettre les avant-bras à l'**horizontale** (n'hésitez pas à utiliser les accoudoirs). Gardez **vos poignets à plat et droit** sans inclinaison vers le haut ou le bas ni sur le côté.
- ↳ La souris doit être positionnée au même niveau que le clavier, le plus près possible.



L'ordinateur portable

L'ordinateur portable n'est pas conçu pour un travail continu sur écran.

- ↳ Il existe 2 solutions pour travailler confortablement :
- 1. Utiliser un **réhausseur** pour poser l'ordinateur portable et utiliser un clavier ainsi qu'une souris déportés.
- 2. Utiliser un écran d'ordinateur fixe **en y reliant l'ordinateur portable** (via une station d'accueil ou câble) et utiliser un clavier déporté ainsi qu'une souris.

