

## L'utilisation de la souris et du clavier



Doigts allongés sur la souris lors de son utilisation

Poignets en position neutre  
Ne pas utiliser les pattes du clavier

## L'utilisation du téléphone

Utilisation du téléphone avec une main et sans distorsion du cou



Cas particulier : s'il est nécessaire de libérer les mains lors des appels téléphoniques :

- ◇ Bureau individuel : utiliser le haut-parleur
- ◇ Bureau collectif : utiliser un casque téléphonique

## Le travail avec documents



Les documents souvent utilisés doivent être accessibles facilement

Privilégier l'utilisation d'un repose-documents en cas de saisie informatique à partir de documents

## L'éclairage au poste de travail

1. Prendre des pauses visuelles (en cas d'activité intensive) : 15 min toutes les 2 heures ou 5 min toutes les heures
2. Si l'éclairage global est insuffisant, prévoir un éclairage d'appoint
3. Pour limiter les réverbérations, placer l'écran perpendiculairement à la fenêtre
4. Equiper les fenêtres de stores à lamelles



## EN SAVOIR PLUS

Pour toute question :

Contactez votre médecin du travail ou le pôle technique de votre Service de Prévention et de Santé au Travail Interentreprises

8 Rue des Arts et Métiers  
Zone Franche Dillon—BP 282  
97203 FORT-DE-FRANCE CEDEX

05.96.50.51.71  
contact@sist-972.fr

Document élaboré par SIST 972

Edition de septembre 2022

# LE TRAVAIL SUR ECRAN



Comment aménager son poste de travail lors du travail sur écran ?

## Les Troubles Musculosquelettiques

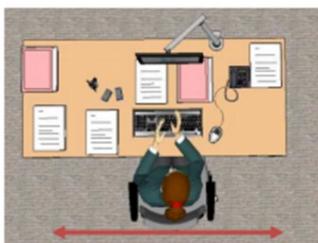
Le travail bureautique est l'un des plus grands pourvoyeurs de TMS.

Il peut imposer une posture statique prolongée et de mauvaises postures qui participent à l'apparition des TMS.

Les TMS sont des affections périarticulaires touchant principalement les muscles, les tendons et les nerfs.



### Le bureau



Utiliser de préférence un bureau droit ou d'angle avec faces droites

Avantages :

- ◇ Plusieurs zones de travail accessibles par translation
- ◇ Accès à la souris et au clavier sans postures contraignantes

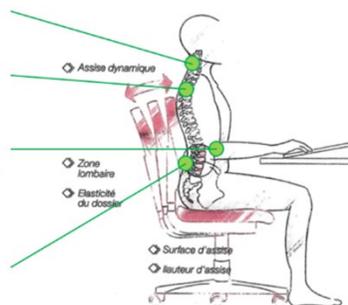
## L'utilisation du siège

Nuque allongée

Epaules relâchées

Angle bras/avant-bras proche de 90° et avant-bras sur accoudoirs

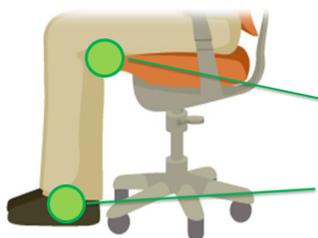
Dos redressé et bassin au fond du siège



### Réglages :

1. Ajuster la hauteur de l'assise de manière à avoir les coudes à hauteur du bureau
2. Régler les accoudoirs à hauteur du bureau et proches du corps
3. Ajuster la profondeur d'assise : espace entre l'assise et l'arrière du genou = 3 doigts
4. Régler la hauteur du dossier pour que le renfort lombaire soutienne la courbure naturelle du dos
5. Régler l'inclinaison du dossier afin d'être assis avec le dos droit

### L'accès au sol avec les pieds



Angle au niveau des genoux compris entre 90° et 120° et absence de compression

Pieds à plat



Si l'accès au sol est difficile (après réglages du siège) : utiliser un repose-pieds

## L'utilisation de l'écran

Haut de l'écran à hauteur des yeux : nuque allongée  
 Avant-bras posés sur les accoudoirs : relâchement des membres supérieurs  
 Dos redressé et bassin positionné correctement



### Etapes d'installation :

1. Placer l'écran face à soi
2. Placer l'écran à 50-75 cm des yeux (longueur de bras)
3. Régler le haut de l'écran à hauteur des yeux



Cas particuliers : si vous utilisez 2 écrans :



Si vous utilisez des verres progressifs : abaisser la hauteur de l'écran pour garder la tête droite

Si vous utilisez un PC portable : munissez-vous d'un réhausseur, d'un clavier et d'une souris