

Maux de tête, fatigue visuelle, douleurs à la nuque, à l'épaule, au poignet, dans le dos...

Tout cela est peut-être aussi dû à une mauvaise utilisation de votre ordinateur ou à un mauvais agencement de votre poste de travail.

Réglages

Il faut pouvoir régler les hauteurs de l'assise, du clavier, de l'écran par rapport au sol.

Documents

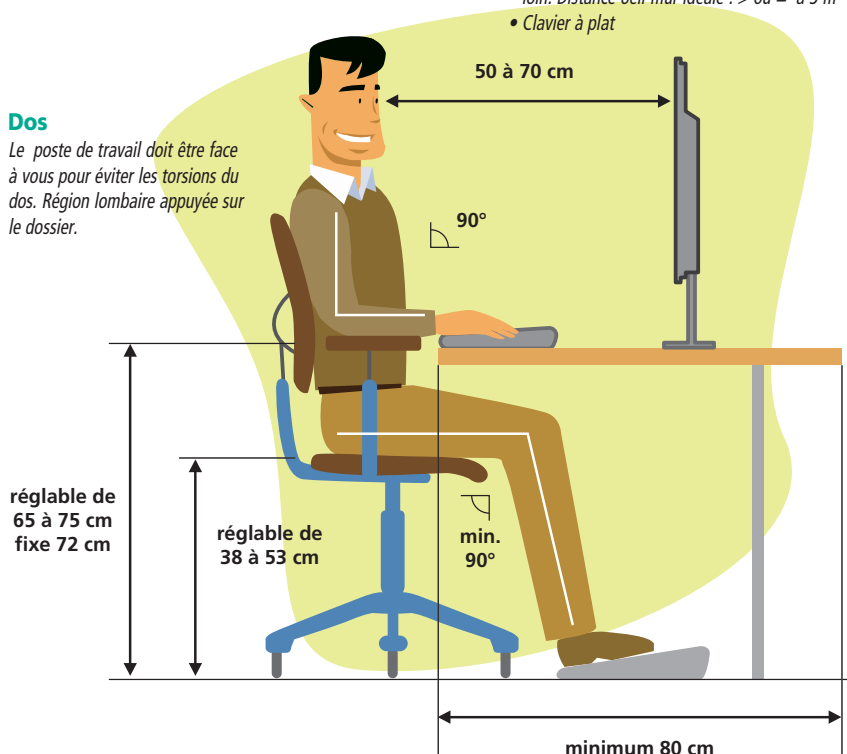
A côté de l'écran ou entre le clavier et l'écran pour minimiser la fatigue des yeux et de la nuque.

Position de l'écran

- Le haut de l'écran doit être au niveau des yeux
- Éviter toute position extrême de la nuque
- Distance oeil-écran: une longueur de bras
- Éviter de positionner l'écran contre un mur, afin de pouvoir reposer les yeux en regardant au loin. Distance oeil-mur idéale : $> ou = à 3 m$
- Clavier à plat

Dos

Le poste de travail doit être face à vous pour éviter les torsions du dos. Région lombaire appuyée sur le dossier.



Membres inférieurs

*Horizontaux avec un angle supérieur à 90 ° entre les cuisses et les jambes.
Utilisez au besoin un repose-pied. Éviter de placer les pieds sous la chaise, cela nuit à la circulation sanguine.*

Membres supérieurs

*Avant bras formant un angle de 90°.
Le poignet qui déplace la souris ne doit pas servir de point d'appui.*

Si malgré ces bonnes pratiques votre poste vous semble mal adapté, contactez votre médecin du travail



Travail sur écran

Recommandations ergonomiques

Paramètres de l'écran

- Réglez la luminosité et le contraste en fonction de l'éclairage ambiant.
 - Choisissez de lire des caractères foncés sur fond clair, plutôt que le contraire.
 - Fréquence de rafraîchissement: 75 à 100 Hz si possible (inférieur à 60 Hz = fatigue visuelle)
- Menu démarrer / paramètre / panneau de configuration / affichage / paramètres avancés / écran ou performances.*

Environnement

■ Ambiance lumineuse

- Évitez les reflets: placez les écrans perpendiculaires aux fenêtres (distance supérieure à 1.50 m).
- Privilégiez les stores à lamelles aux stores en tissus maillés.
- Évitez les éclairages directs dans un angle de 30° au-dessus du niveau des yeux.
- Envisagez un éclairage individuel d'appoint.

■ Ambiance thermique

Les températures de confort se situent entre 20-24° C l'hiver et 23-26° C l'été.

■ Ambiance sonore

- Placez les unités centrales au sol.

■ Privilégiez l'utilisation d'un porte-documents

■ Préférez les écrans plats aux cathodiques

- Pas de reflets
- Gain de place et de consommation d'énergie
- Durée de vie double
- Affichage stable car sans balayage
- Émettent moins de radiations
- Dégagent moins de chaleur

L'organisation du travail

■ Évitez les mouvements répétitifs

- Disposez les documents à saisir de manière à éviter les mouvements de va et vient de la tête (porte-document).
- N'abusez pas des clics-souris. Préférez les raccourcis clavier et les flèches de défilement.
- Variez autant que possible vos activités.
- Clignez des yeux pour lubrifier la cornée.
- Regardez au loin régulièrement.

**Il n'existe pas de posture idéale
si elle est maintenue trop longtemps**

Contact GIMS

11, Rue de la République
BP 62336
13213 Marseille
Cedex 02

Tél. : 04 91 14 32 14

Fax administration

04 91 91 60 91

Fax médical

04 89 85 11 28

Site internet

<http://www.gims13.com>

E-mail

info@gims13.com

Pour toute information
contactez votre Service
de Santé au Travail