

1- AMÉNAGEZ VOTRE POSTE, ADAPTEZ VOTRE POSTURE

1

Position assise
au fond
du siège.

2

Bras à 90°.

3

Avant-bras
en appui.

4

Pieds à plat
ou sur
un repose-pieds.

5

Genou
à 90°.

6

Placement
de l'écran
perpendiculaire
aux fenêtres
et face à soi.

Hauteur = niveau des yeux
Luminosité = à adapter
Inclinaison = selon
ses préférences.



7

Souris adaptée
à la taille de la main,
au plus proche de soi.

8

Clavier à plat
et dans l'alignement
de l'écran.

CAS PARTICULIER DU DOUBLE-ÉCRAN

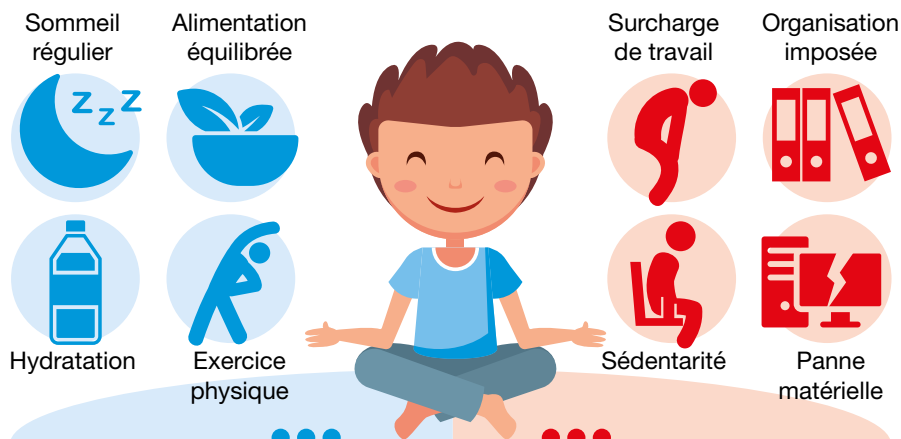
- ▶ Éloignez les écrans.
- ▶ Réglages identiques pour les deux.
- Si le travail est régulier sur les deux écrans : placez l'axe entre les deux face à votre nez.
- Si le travail est effectué une fois par jour sur les deux écrans : placez le principal en face de vous et l'autre légèrement sur le côté.

EN CAS DE LUNETTES À VERRES PROGRESSIFS

- ▶ Baissez les écrans.
- ▶ Inclinez les écrans.

2- FAITES DE LA PRÉVENTION

Respectez un équilibre pour concilier harmonieusement vie privée et vie professionnelle.



2- FAITES DE LA PRÉVENTION

Déterminez et organisez vos aires de travail :

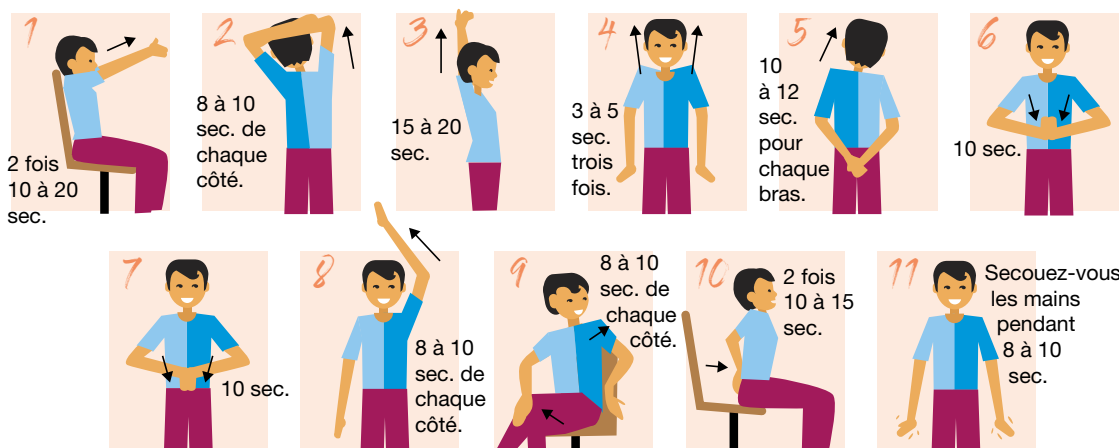
hors de l'aire de travail,

travail occasionnel,

travail habituel.



Profitez de toutes les occasions pour vous lever et marcher. Pratiquez les étirements ci-dessous au cours de la journée.



3- AUTO-ÉVALUATION

	OUI	NON
FAUTEUIL		
Pouvez vous régler la hauteur, l'assise et le dossier de votre fauteuil ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vos pieds sont-ils bien appuyés sur le plancher lorsque vous êtes assis ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pouvez-vous vous asseoir sans que le siège compresse l'arrière des genoux ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les appui-bras vous permettent-ils de vous rapprocher de votre poste de travail ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CLAVIERS ET SOURIS		
La surface de travail, la souris et le clavier sont-ils à la hauteur des coudes ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les objets que vous utilisez souvent sont-ils à portée de la main ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quand vous utilisez le clavier et la souris, avez-vous les poignets et avants-bras détendus, le long du corps ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Votre souris est-elle au même niveau que le clavier et aussi près que possible ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ÉCRAN		
Votre écran est-il placé directement devant vous ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Votre écran est-il placé à une distance au moins égale à la longueur de vos bras ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La hauteur de votre écran est-elle légèrement inférieure au niveau de vos yeux ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La lumière se réfléchit-elle sur votre écran et/ou votre surface de travail ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utilisez-vous une lampe de bureau quand vous lisez ou écrivez ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PAUSES		
Faites-vous une pause/étirements régulièrement ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faites-vous des pauses visuelles régulièrement en regardant au loin ou en vous déplaçant ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ACCESSOIRES		
Votre porte document (incliné ou vertical) est-il directement en face de vous ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utilisez-vous un casque double écoute quand vous devez écrire ou utiliser un clavier tout en étant au téléphone ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>