

# Travail sur écran

N'attendez pas d'en avoir plein le dos !

## 5 conseils pour bien vivre avec votre écran



### 1. Réglez la position de votre siège

- Avant-bras en appui sur le bureau
- Angle du coude à 90° sans surélévation des épaules

### 2. Vérifiez la position du clavier et de la souris

- À environ 15 cm du bord du bureau

### 3. Positionnez votre écran bien en face de vous

- Distance idéale entre l'écran et le bord du bureau : 50 à 70 cm
- Le regard dans la partie haute de l'écran

### 4. Vérifiez l'éclairage

- Positionnez votre écran perpendiculairement à la fenêtre. Sinon, limitez l'entrée de lumière avec des stores, des rideaux ou des volets
- Utilisez une lampe d'appoint pour éclairer les documents sur votre bureau en complément d'un éclairage général
- Faites des pauses visuelles régulières

### 5. Disposez votre matériel de travail

- Tout ce qui est utilisé au quotidien est à positionner dans le demi cercle dessiné par vos avant-bras tendus



### La meilleure prévention ?

Un aménagement adapté à votre situation et qui facilite le changement de posture.



Pour en savoir +