



Bien vivre avec son écran

Quelques règles simples à suivre au quotidien

Parlez-en avec votre médecin du travail ou son équipe

Vous ressentez une fatigue visuelle

> Votre écran n'est-il pas trop haut ou trop bas ?



Le regard doit se situer dans la partie haute de votre écran. La distance idéale est entre 50 et 70 cm. Attention à bien respecter ce positionnement si vous portez des verres progressifs.

> Y a-t-il des reflets / ou un éclairage sur votre écran ?



Dans l'idéal, l'écran ne doit pas être face ou dos à la fenêtre. Si c'est le cas, pensez à limiter l'entrée de lumière provenant de cette fenêtre avec des stores, les rideaux ou les volets. Si vous utilisez une lampe d'appoint, elle ne doit pas éclairer l'écran, mais seulement les documents posés sur le bureau.

> Picotement des yeux



Garder le regard fixe sur l'écran peut provoquer une sécheresse oculaire, pensez à cligner des yeux pour réduire cette sécheresse et à détourner quelques instants votre regard de l'écran.



Vous ressentez des douleurs articulaires

> dans les poignets



Attention à la position de vos mains sur le clavier et la souris. Le poignet ne doit pas être fléchi afin de réduire l'appui sur le talon de la main.

Vous pouvez utiliser un tapis de souris en gel.

> à la nuque



• Votre écran est trop haut ou trop bas, pensez à régler votre siège et votre écran. Vous réduirez ainsi à la fois la fatigue visuelle et les tensions des muscles cervicaux.

• Si vous utilisez un téléphone, pensez à ne pas le tenir coincé entre le cou et l'épaule. Si vous devez régulièrement utiliser le téléphone, privilégiez l'usage du casque.

• Placez vos documents dans l'alignement du clavier et de l'écran, si possible, intercalez un support de document entre le clavier et l'écran. Vous éviterez ainsi les rotations répétées de la nuque.

> au niveau du dos



Vérifiez si :

- votre écran est bien en face de vous,
- votre siège est bien réglé.

La bonne hauteur est celle qui permet d'avoir les bras en appui sur le bureau avec un angle du coude à 90° sans surélévation des épaules. Si besoin vous pouvez demander un repose-pieds à votre employeur.

La situation idéale

est celle dans laquelle vous ne ressentez ni contraintes articulaires ni fatigue visuelle.

Bien vivre avec son **écran**

Si vous ressentez une gêne ou une douleur, pensez à consulter votre médecin du travail. Il pourra proposer une analyse plus fine de votre poste de travail par un membre de l'équipe pluridisciplinaire et vous faire tester des équipements plus adaptés.



- Le clavier est à 10 cm du bord de table, la souris à 15 cm et à proximité immédiate du clavier. Cette position permet d'éviter d'avoir les bras en tension et de lever les épaules.
- Tout ce que vous utilisez au quotidien doit être positionné dans le demi cercle dessiné par vos avant-bras tendus (documents, téléphone, imprimante, machine à calculer et autres accessoires).
- Afin d'éviter les mouvements répétés des yeux et la sollicitation excessive des muscles moteurs de l'œil, pensez à rapprocher les différentes zones de travail.
- Une position identique conservée trop longtemps favorise les douleurs articulaires. Pensez à vous lever régulièrement et à corriger votre position au cours de la journée.



Parlez-en avec votre médecin du travail ou son équipe