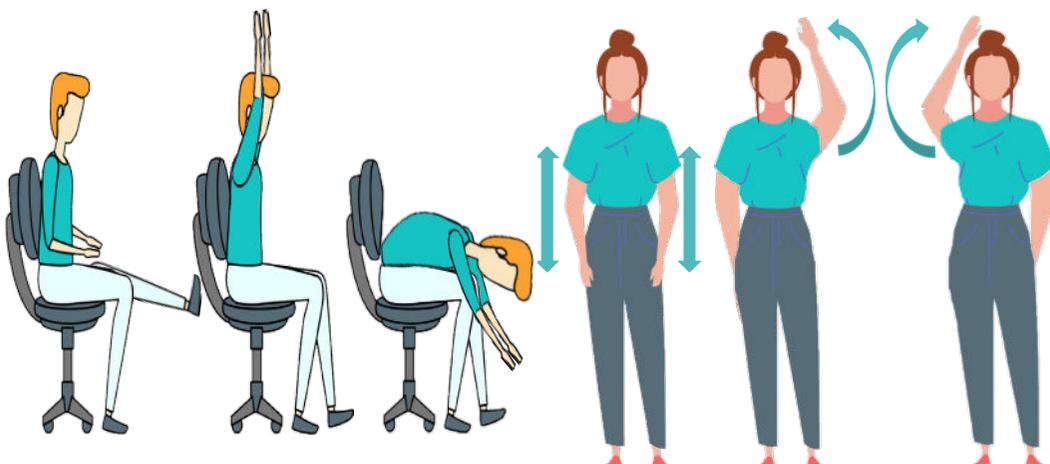


## Comment éviter la fatigue physique et visuelle à son poste ?

Garder les bonnes pratiques telles que :

- ★ Alternier les tâches et les postures.
- ★ Recourir aux raccourcis clavier afin de limiter l'utilisation de la souris.
- ★ Régler les paramètres de l'écran (intensité lumineuse, contraste...).
- ★ Préférer les fonds clairs et les écritures foncées.
- ★ Faire des pauses actives et visuelles courtes mais régulières (5 min toutes les heures ou 15 min toutes les 2 heures) et regarder au loin.

Changer de posture régulièrement et réaliser des exercices de détente.



### Quelques conseils en télétravail

- ★ Réserver des plages d'au moins 15 minutes entre deux visioconférences et limiter leur nombre.
- ★ Profiter pour bouger afin d'éviter les positions trop sédentaires.
- ★ Avoir un siège de bureau réglable (assise, dossier, etc).
- ★ Si vous utilisez un ordinateur portable réhaussez-le et complétez avec une souris et un clavier.

Pour tout complément d'information, contactez notre équipe d'intervenants :  
[prevention@preveam.fr](mailto:prevention@preveam.fr)

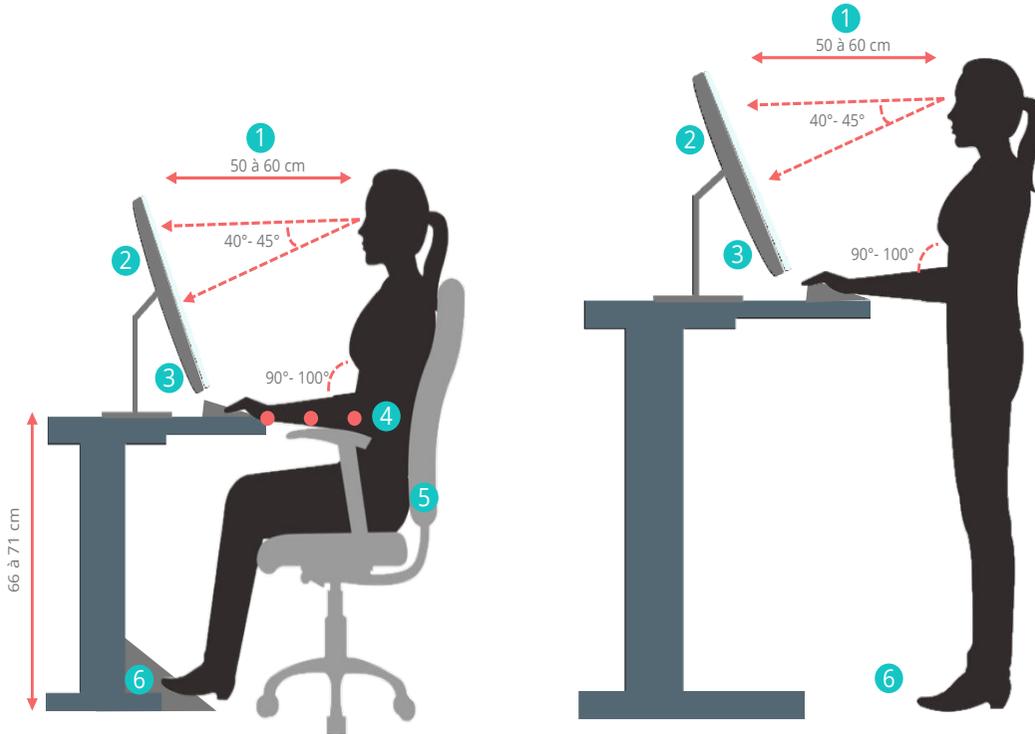
## Le travail sur écran

Le travail prolongé sur écran, dans des conditions inappropriées, peut contribuer à l'apparition de fatigue visuelle et de douleurs



Recommandations  
pour mieux vous installer à votre poste de travail.

## Comment se positionner sur un poste informatique



- 1 Distance œil-écran = 1 bras
- 2 Régler la hauteur de l'écran (à hauteur des yeux) ou réhausser l'écran de l'ordinateur portable
- 3 Adapter l'inclinaison de l'écran en fonction de votre vue
- 4 Avoir trois points d'appui avec les bras
- 5 Positionner les lombaires (bas du dos) contre le dossier
- 6 Pieds à plat au sol ou avec un repose-pieds

↔ Dimension pour régler son poste de travail

**Il est nécessaire à chaque prise d'un nouveau poste de régler la hauteur de l'écran et de son fauteuil pour préserver sa santé dans la position de travail assise.**

## Comment régler mon fauteuil de bureau ?

- ★ Régler la hauteur d'assise.
- ★ Régler la hauteur du dossier pour un soutien du bas du dos.
- ★ Régler la profondeur de l'assise afin de s'asseoir au fond du siège.
- ★ Régler la résistance pour permettre un basculement du dossier.
- ★ Régler le siège pour avoir les avant-bras sur le plan de travail ou sur les accoudoirs.

L'ensemble de ces paramétrages vont dépendre du fauteuil choisi. Il est conseillé d'avoir l'ensemble de ces réglages sur le fauteuil choisi pour avoir un confort d'assise optimal.

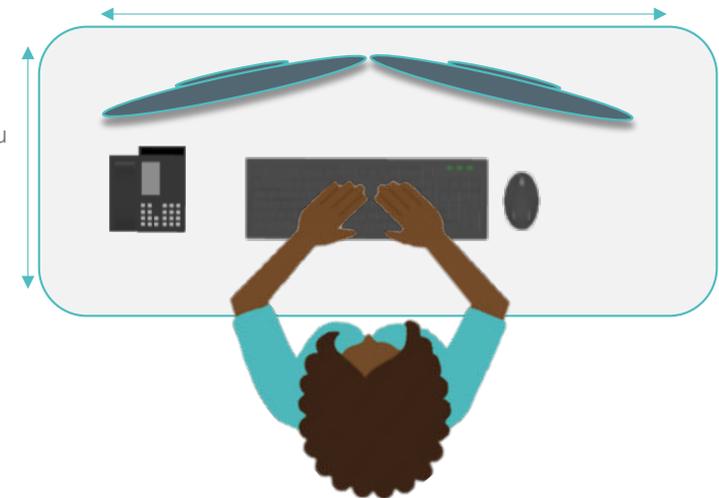
## Comment aménager son espace de travail ?

Perpendiculaire à la fenêtre (si cela n'est pas possible, prévoir des stores à lamelles)

Eviter de placer son poste sous une source lumineuse

Largeur bureau = 120 cm minimum conseillé

Profondeur bureau  
= 80 cm



- ★ Le clavier se positionne dans l'alignement corps-écran et s'utilise à plat.
- ★ La souris est à proximité du clavier dans l'alignement avant-bras/épaule et adaptée à la taille de la main.
- ★ Lors de la mise en place de deux écrans, les mettre en format livre ouvert pour éviter les torsions du dos et du cou.