

Ordinateur portable

L'utilisation d'un ordinateur portable sans accessoire doit rester exceptionnelle.

A minima il est nécessaire d'utiliser :

- ✓ Un support pour réhausser la hauteur de l'écran (à défaut, une pile de livres).
- ✓ Un clavier et une souris déportés.



Support, clavier et souris déportés



Situation à privilégier
Support, écran fixe, clavier et souris déportés

Pauses visuelles

Règle des 20/20/20

20 mins d'écran = 20 secondes à regarder à une distance d'au moins 20 pieds (6m).

Exercices visuels

- ✓ Fermer les yeux puis les rouvrir.
- ✓ Faire des rotations dans un sens et dans l'autre.
- ✓ Regarder en haut puis en bas.
- ✓ Regarder sur le côté puis l'autre côté.

Recommandations

- ✓ Faire des pauses actives.
- ✓ Changer de postures régulièrement (+/- toutes les 30 mins).
- ✓ Alternier les tâches (informatiques, manuscrites...).
- ✓ Boire de l'eau.
- ✓ Toutes les situations peuvent être propices à se lever et à bouger :
 - ✓ Se lever pour téléphoner.
 - ✓ Faire sa réunion debout.
 - ✓ Aller voir ses collègues plutôt que de les appeler.
 - ✓ Privilégier les escaliers...

**Aucune posture n'est idéale si elle est prolongée.
Pensez à changer de posture,
à vous déplacer et à vous étirer !**



APST-BTP-RP
110 avenue du Général Leclerc - BP1
92340 Bourg-la-Reine
01 46 83 50 00
www.apst.fr



Travail sur écran



Bureau

- ✓ Assurer un dégagement derrière le poste de 1m minimum.
- ✓ Éviter d'être installé dos à la porte.
- ✓ Éviter de se placer en face ou dos à une fenêtre.

Siège et réglages

- ✓ S'asseoir au fond du siège, régler la profondeur de l'assise (espace d'un poing entre l'assise et l'arrière du genou).
- ✓ S'avancer au plus près du bureau (retirer les accoudoirs si nécessaire).
- ✓ Régler la hauteur du siège pour que l'avant-bras repose sur le bureau, avec les épaules relâchées et les coudes le long du corps.
- ✓ Régler la hauteur du dossier pour positionner le soutien lombaire au niveau du creux du dos.
- ✓ Poser les pieds à plat au sol ou sur un repose-pieds.

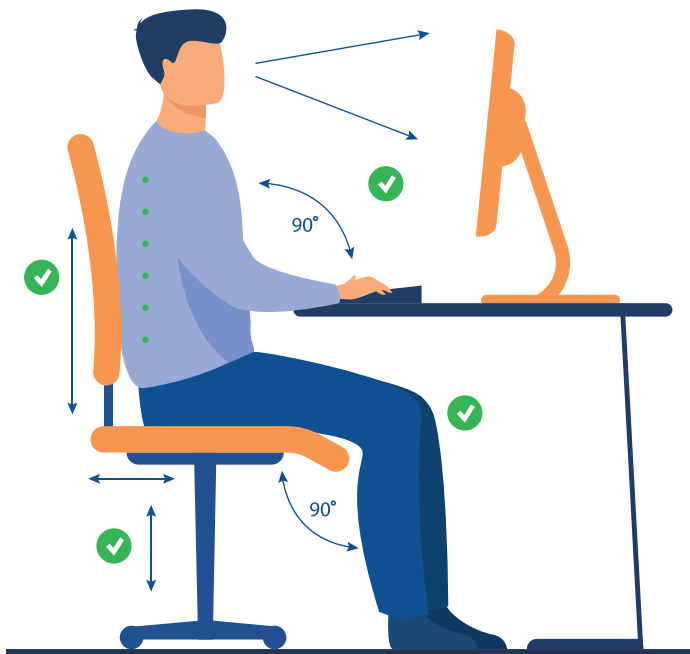
Zone de travail et périphériques

- ✓ Poser le clavier à plat, face à vous et à l'endroit où se positionnent naturellement vos mains.
- ✓ Placer la souris à proximité immédiate du clavier.
- ✓ Bouger le bras pour déplacer la souris plutôt que la main seule.
- ✓ Placer les documents papier que vous consultez entre votre écran et votre clavier.

Luminosité

- ✓ Veiller à ce que l'éclairage de la pièce soit uniforme et homogène.
- ✓ Régler vos éclairages en fonction de la luminosité ambiante, des horaires, de la saison, des tâches...

Comment bien s'installer ?



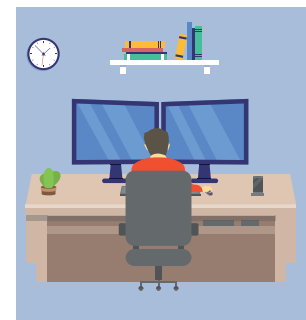
BOUGER
RÉGLER
ADAPTER

Ecran et réglages

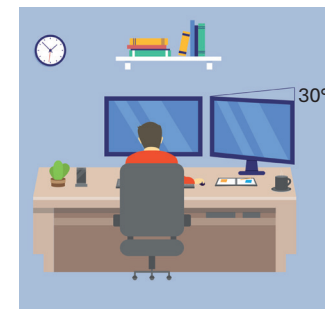
- ✓ Préférer un écran réglable en hauteur et en inclinaison.
- ✓ Placer l'écran face à vous et à distance d'un bras minimum.
- ✓ Positionner le haut de l'écran à hauteur des yeux.
- ✓ **Avec des verres progressifs** : Placer l'écran plus bas et le bas de l'écran légèrement incliné vers vous.
- ✓ Paramétrer le contraste, la luminosité et la résolution.
- ✓ Privilégier un fond d'écran clair.
- ✓ Nettoyer régulièrement votre écran.
- ✓ Utiliser le zoom ou agrandir les textes et/ou les icônes si besoin.

Double écran

- ✓ Privilégier des écrans identiques et paramétrés de la même façon.
- ✓ Positionner les écrans en fonction de la répartition d'activité entre les 2 écrans.



Utilisation 50/50



Utilisation 70/30