

✓ Ajustez votre position face à l'écran :

- Assis(e) au fond du siège, dos soutenu par le dossier.
- Angle bras et avant bras au moins égal à 90°.
- Avant bras en appui sur le bureau et mains dans le prolongement.
- Cuisses horizontales et pieds à plat au sol ou sur un repose pieds.

✓ Privilégiez de positionner :

L'écran

- Perpendiculaire aux fenêtres pour échapper aux reflets.
- Bord supérieur au niveau des yeux, plus bas si port de verres progressifs.
- Distance oeil/écran entre 50 et 70 cm.
- Adaptez si nécessaire l'affichage (luminosité 65 à 70 %, contraste 85 %) et l'inclinaison pour un meilleur confort visuel.
- Si deux écrans fixes : installation en livre ouvert à la même hauteur.

Le clavier

- A une distance de 10-15 cm du rebord du bureau.
La souris doit être proche du clavier.

Le siège

- Piètement à cinq branches avec roulettes.
- Assise réglable en hauteur et profondeur avec accoudoirs réglables ou sans si non réglables.
- Dossier inclinable et réglable.



Soignez votre posture et votre confort visuel

✓ Les bons réflexes pour votre confort

- Prenez la bonne position.
- Diversifiez vos tâches.
- Faites des pauses visuelles et des exercices de prévention.
- Faites contrôler votre vue et portez vos verres correcteurs.

✓ Pratiquez des exercices de prévention

Une posture maintenue peut causer des tensions musculaires du corps et des yeux.

Changez de posture et favorisez le mouvement.

Pour prévenir la fatigue visuelle :

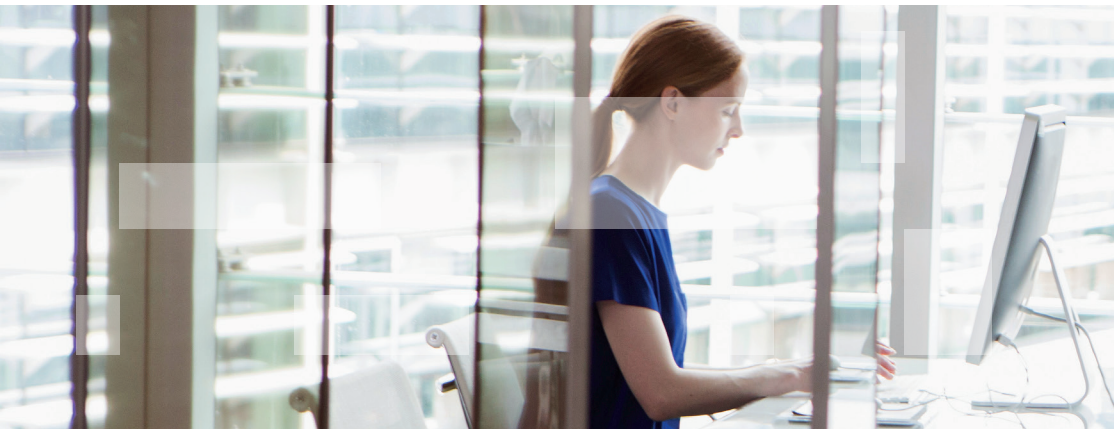
- clignez des paupières,
- quittez l'écran des yeux et regardez au loin,
- faites des mouvements des yeux.

Détendez le dos

- ➔ Serrez les omoplates pendant 5 secondes ;
- ➔ relâchez d'un seul coup ;
- ➔ faites une pause pendant 5 secondes.

Etirez les muscles dorsaux en position assise

- ➔ Ecartez vos pieds de la largeur du bassin ;
- ➔ fléchissez la tête, le buste et les bras en avant en essayant sans forcer de toucher le sol avec les mains ;
- ➔ restez immobile pendant quelques instants en respirant normalement ;
- ➔ revenez doucement à votre posture assise.



Etirez les avant-bras

- ➔ Position de départ : bras tendus.
- ➔ Fléchissez le poignet vers le bas ou vers le haut, bras tendu et maintenez la flexion avec l'autre main.
- ➔ Croisez les doigts et poussez les paumes de mains vers l'avant en arrondissant le dos vers l'arrière.