

Le travail sur écran dans de mauvaises conditions peut engendrer de la fatigue visuelle, des troubles musculosquelettiques et un état de stress.

L'application des conseils suivants vous permettra de gérer vos conditions de travail et de préserver votre santé.

1. Ajustez le poste de travail

- ✗ Vos cuisses doivent être horizontales et vos pieds à plat sur le sol,
- ✗ L'angle entre votre bras et votre avant-bras ne doit pas être inférieur à 90° et votre main doit être située dans le prolongement de votre avant-bras,
- ✗ Le haut du moniteur doit être au niveau de vos yeux.

- ⇒ Réglez la hauteur des supports de l'écran et du clavier si le mobilier le permet,
- ⇒ Sinon, réglez la hauteur de votre siège et utilisez éventuellement un repose-pieds s'ils ne reposent pas sur le sol. Réglez la hauteur du dossier du siège pour qu'il vous soutienne le bas du dos,
- ⇒ Laissez un espace d'au moins 10 cm entre le bord du clavier et celui de la table.

2. Réglez l'écran

- ⇒ Réglez l'intensité lumineuse et le contraste de l'écran à un niveau confortable,
- ⇒ Privilégiez un affichage sur fond clair, il est moins fatigant qu'un affichage sur fond sombre et les reflets sont moins visibles.

3. Adaptez l'éclairage

Les fenêtres et les luminaires peuvent produire des reflets sur l'écran.

- ⇒ Faites légèrement pivoter l'écran. Cela peut permettre d'échapper aux reflets des fenêtres. La disposition idéale est celle où l'écran forme un angle droit avec les fenêtres,
- ⇒ Faites varier l'inclinaison de l'écran pour échapper aux reflets des luminaires,
- ⇒ Utilisez les stores ou les rideaux pour vous protéger des reflets et pour éviter des éblouissements.
- ⇒ Eteignez (si possible) les luminaires qui sont source de reflets sur l'écran.

4. Travaillez détendu

- ⇒ Quittez de temps à autre l'écran des yeux. Regardez au loin. Cela constitue une pause pour la vision,
- ⇒ Changez de temps en temps de posture au cours de la journée en faisant varier, par exemple, l'angle d'inclinaison du dossier,
- ⇒ Faites une courte pause toutes les heures si vous travaillez en continu sur écran. Quittez le poste de travail, bougez, étirez-vous.
- ⇒ Alternez le travail sur écran et le travail de bureau si vous en avez la possibilité.

