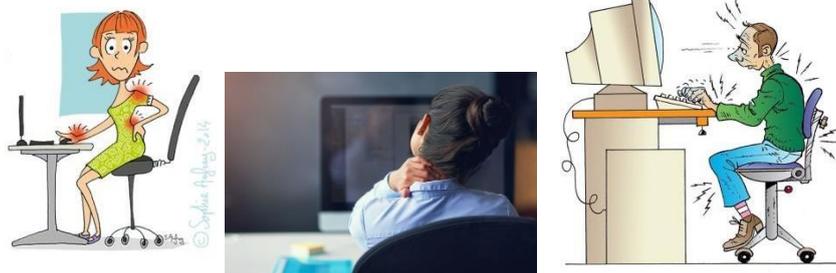


## COMMENT TRAVAILLER AU POSTE INFORMATIQUE

Travailler devant un écran de visualisation a des impacts sur la santé même si on ne s'en rend pas compte de suite. Il peut être source de fatigue visuelle, de troubles musculo-squelettiques... **Gardons les bons réflexes**

### RECOMMANDATIONS ERGONOMIQUES TRAVAIL SUR ÉCRAN



### RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

Associées à une hygiène de vie, alimentation, sport régulièrement, marche..., voici les recommandations suivantes afin d'éviter des troubles :

- **Mettre de l'ordre sur le plan de travail,**
- **Hydrater vous souvent,**
- **Varier les positions assises et debout** 5mn toutes les heures,
- **Se lever, marcher régulièrement, s'étirer** les jambes, les bras, pour se dégoûdir les articulations, se déplacer et bien respirer pour se reconcentrer.
- En plus d'alterner les postures, allonger de temps en temps les jambes (« pédaler » avec les jambes, les pieds), éviter de les croiser afin de **favoriser la circulation sanguine.**
- **Utiliser le haut-parleur du téléphone** lorsque vous téléphonez, c'est une solution plus confortable.

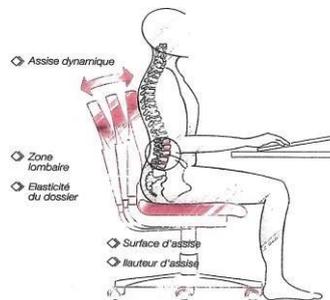
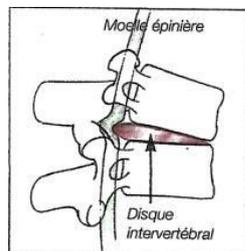
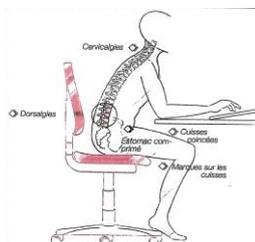


## ➤ UN SIÈGE ADAPTÉ A VOTRE POSTE DE TRAVAIL

---

Veillez à bien régler votre siège (dossier, assise...) et à changer de position à intervalles réguliers :

- Ajustez la **hauteur de l'assise** du fauteuil afin de vous asseoir confortablement, **les pieds sont posés sur le sol** (prévoir objet sur lequel reposer ses pieds éventuellement). Les **avant-bras sont posés sur le bureau** et **l'angle bras/avant-bras** doit être d'environ 90°.
- **Reposez bien votre dos contre le dossier** du siège de sorte que les lombaires soient bien soutenues, utilisez un coussin si besoin ; on laissera l'espace d'un poing derrière le pli des genoux pour obtenir la bonne profondeur d'assise,
- **Abaissez les accoudoirs** de manière à vous rapprocher le plus possible de la table.



## ➤ LE BUREAU

---

Réglez la hauteur du bureau de manière à ce que **les avant-bras puissent reposer à hauteur de coude** sur la table. **Ne surélever pas vos avant-bras** pour taper sur le clavier, **ni les épaules**. Réglez bien tous les éléments de votre siège de façon à **avoir les coudes à 90° degrés**.

## ➤ L'ÉCRAN DE VISUALISATION

---

Pour garder le cou en forme et si possible, placez **l'écran face à vous** à une distance d'un bras, veillez ce que vos yeux soient à la **hauteur du haut de votre écran** fonction de vos verres correcteurs, **abaisser si utilisation de verres progressifs**. De préférence l'écran sera installé perpendiculaire à la fenêtre. Veillez à ce qu'il n'y ait pas de reflets, des fenêtres ou d'autres sources de lumière, qui apparaissent sur l'écran.

Pour **un ordinateur portable** bien ouvrir l'écran de visualisation avant l'utilisation, si possible, d'un clavier déporté et poser votre ordinateur sur un objet afin de le surélever **sauf** pour les porteurs de verres progressifs...

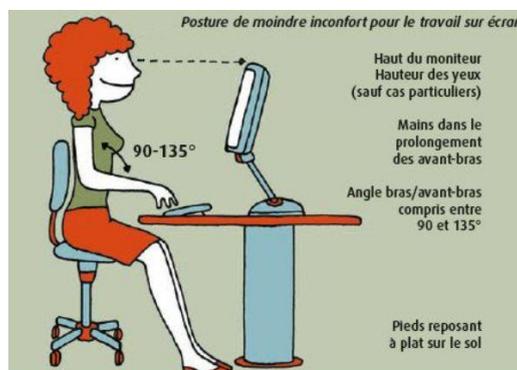
## ➤ **LE CLAVIER**

Si vous utilisez un clavier les **avant-bras** doivent reposer sur le bureau, **les coudes positionnés à l'extérieur**.

## ➤ **LA SOURIS**

Si vous l'utilisez, elle doit être placée directement devant l'épaule, **pas** sur le côté.

- En dernier lieu afin **d'éviter la fatigue visuelle**... et nerveuse il est souhaitable de quitter le regard de l'écran, regarder au loin, se faire loucher (sauf pathologie)... régulièrement... Ne pas travailler dans le noir...



Sources INRS

L'équipe du service Médecine de Prévention du CDG MARTINIQUE reste à votre disposition :



- Médecin de prévention : **Dr Marie Flanet** : [mflanet@cdg-martinique.fr](mailto:mflanet@cdg-martinique.fr)  
- Infirmière Santé au Travail : **Nadine Caubit** : [ncaubit@cdg-martinique.fr](mailto:ncaubit@cdg-martinique.fr)

### **CDG MARTINIQUE**

Maison des Collectivités Territoriales, ZAC Etang Z'abricots - BP 1169  
97249 Fort-de-France Cedex

Pour nous contacter : [info@cdg-martinique.fr](mailto:info@cdg-martinique.fr)

Plus d'infos sur : [www.cdg-martinique.fr](http://www.cdg-martinique.fr)