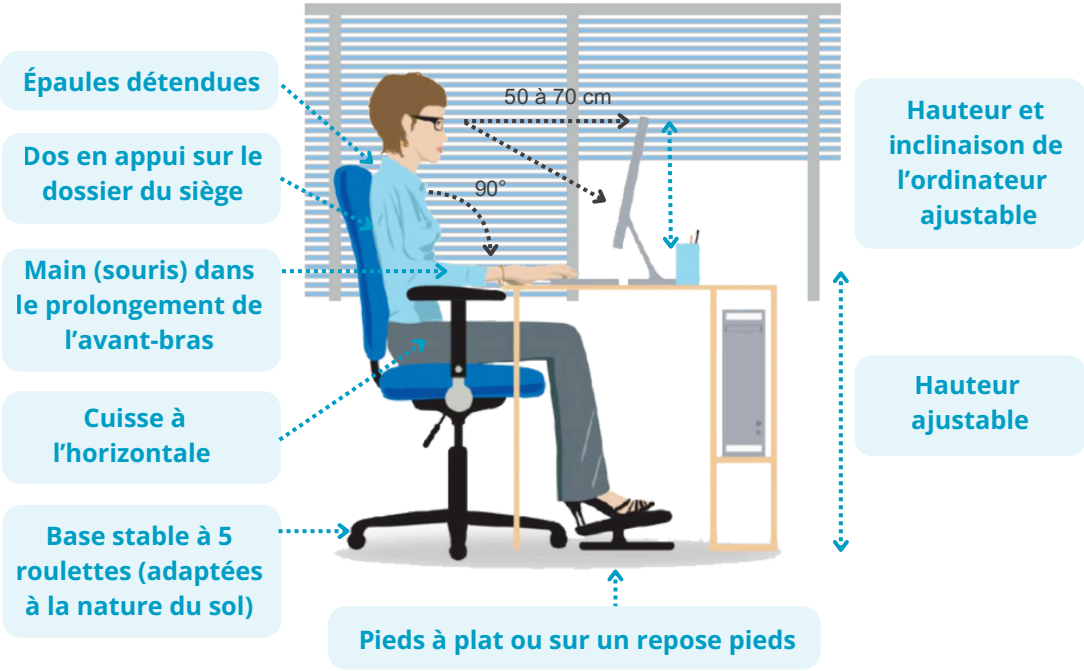
Santé et Prévention BTP 35

BIEN TRAVAILLER SUR ÉCRAN

Votre Service de Prévention et de Santé au Travail à vos côtés

ADOPTER LA BONNE POSTURE



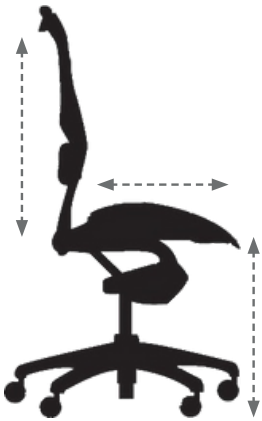
RÉGLER VOTRE SIÈGE

ASSISE

- Ajustez l'assise en profondeur et en hauteur de façon à ce que les coudes soient positionnés à 90°.

DOSSIER

- Réglez la hauteur du dossier de façon à ce qu'il épouse bien le dos ;
- Inclinez-le légèrement vers l'arrière pour limiter les pressions dans le bas du dos.



POSITIONNEZ CORRECTEMENT VOTRE ÉCRAN

- Face à l'opérateur ;
- Inclinez-le légèrement vers l'arrière pour limiter les pressions dans le bas du dos.

DISTANCE

Positionnez l'écran à une distance d'une longueur de bras (50 à 70 cm).

INCLINAISON

Inclinez légèrement l'écran vers l'arrière.

HAUTEUR

Réglez la hauteur du dossier de façon à ce qu'il épouse bien le bas du dos.

LUMINOSITÉ

Privilégiez un fond clair.

AGENCEZ VOTRE POSTE DE TRAVAIL

- Évitez l'encombrement sur votre bureau ;
- Disposez d'un éclairage minimum de 500 lux.

CLAVIER

- Placez le clavier à 10-15 cm de distance du bord du bureau ;
- À l'horizontal, rabattez les pattes du clavier.

SOURIS

- Placez la souris au même niveau que le clavier sur le plan de travail ;
- Privilégiez une souris adaptée à la taille de la main.

TÉLÉPHONE

- Posez le téléphone à proximité immédiate du poste et à l'opposé du bras dominant.

ACCESSOIRES

- Si besoin, utilisez :

  > un repose pied antidérapant,
  > un repose poignet,
  > un porte document entre le clavier et l'écran ou à côté du clavier,
  > des accoudoirs réglables,
  > une lampe d'appoint mobile et réglable.

DOCUMENTS PAPIER

- Positionnez vos documents entre le clavier et l'écran ou à côté du clavier.

L'essentiel à portée de mains

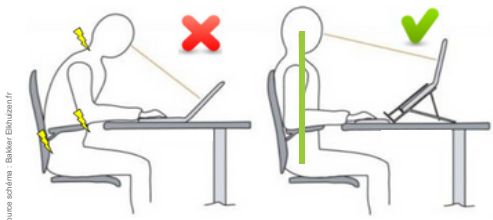
CAS PARTICULIERS

1 Travail sur écran portable

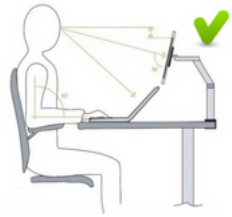
Utilisez un support d'ordinateur pour mettre l'écran en hauteur et un ensemble clavier/souris indépendant (sans fil).

OU

utilisez le clavier du portable avec un écran déporté indépendant en hauteur.

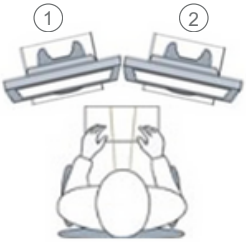


Écran trop bas — Bonne posture

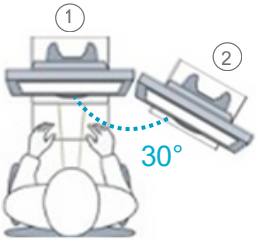


Bonne posture

2 Utilisation de deux écrans



Utilisation fréquente de deux écrans



Utilisation ponctuelle du deuxième écran

AGENCEZ VOTRE POSTE DE TRAVAIL

- Quittez régulièrement l'écran des yeux (pauses visuelles 10 minutes toutes les deux heures) : regarder au loin, ne pas lire, ne pas écrire.

- Alternez le travail sur papier si vous en avez la possibilité. Toute posture maintenue longtemps devient inconfortable.

Parlez-en à votre médecin du travail

Mars 2017 - ©Santé et Prévention BTP 35 - Service Communication - MAJ 09/2025-V5

Siège social :
1 allée du bâtiment
35000 RENNES

www.santeprevention35.fr
contact.btp@santeprevention35.fr
02 99 38 96 11

Retrouvez toute notre documentation et nos ateliers dédiés à la prévention des risques professionnels sur notre site internet.

Santé et Prévention BTP 35, membre des réseaux SPST BTP et Présanse Bretagne