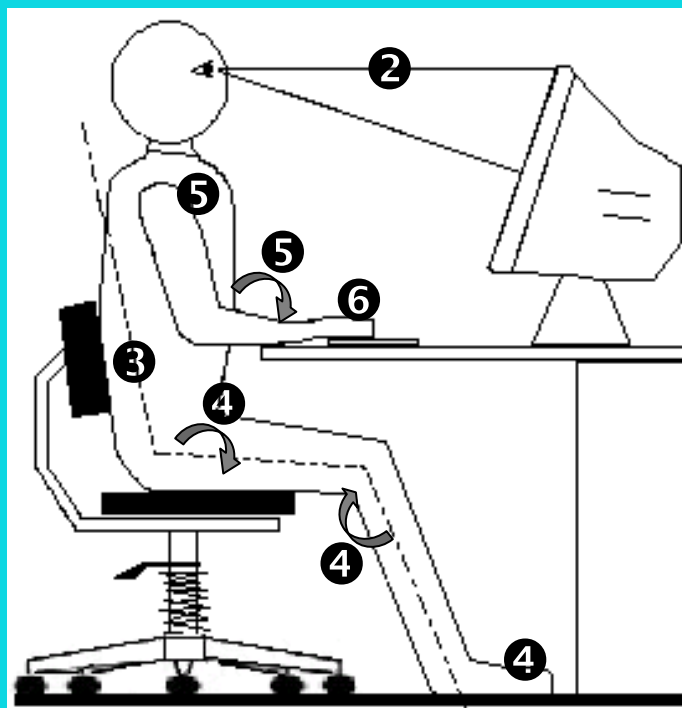


**QUELLE
POSTURE POUR
LE TRAVAIL
SUR
ECRAN ?**

S'installer devant son écran en 6 points

- 1 Faire face à l'écran
- 2 Yeux à hauteur du haut de l'écran
- 3 Charnière dorso-lombaire en contact avec le dossier du siège
- 4 Pieds à plat sur le sol avec ouverture des angles tronc/cuisse et cuisse/jambe
- 5 Epaules relâchées avec l'angle du coude ouvert
- 6 Mains dans le prolongement des avant-bras



Quelques conseils

Eviter les reflets sur écran et éblouissements :

Placer l'écran perpendiculairement aux fenêtres, baies vitrées...

Eviter de placer l'écran sous une source lumineuse

Eviter les sources lumineuses artificielles directement visibles dans le champ visuel

Limiter la fatigue visuelle :

Détacher régulièrement les yeux de l'écran pour fixer au loin un point imaginaire

Il est souhaitable d'aménager des pauses ou changements d'activités d'environ 5 minutes toutes les heures

Une fatigue visuelle au bout d'une ou deux heures de travail sur écran peut être due à une vue mal corrigée

Réduire les contractures au niveau du cou :

Placer les documents papiers sur un porte-document au même niveau et à proximité de l'écran