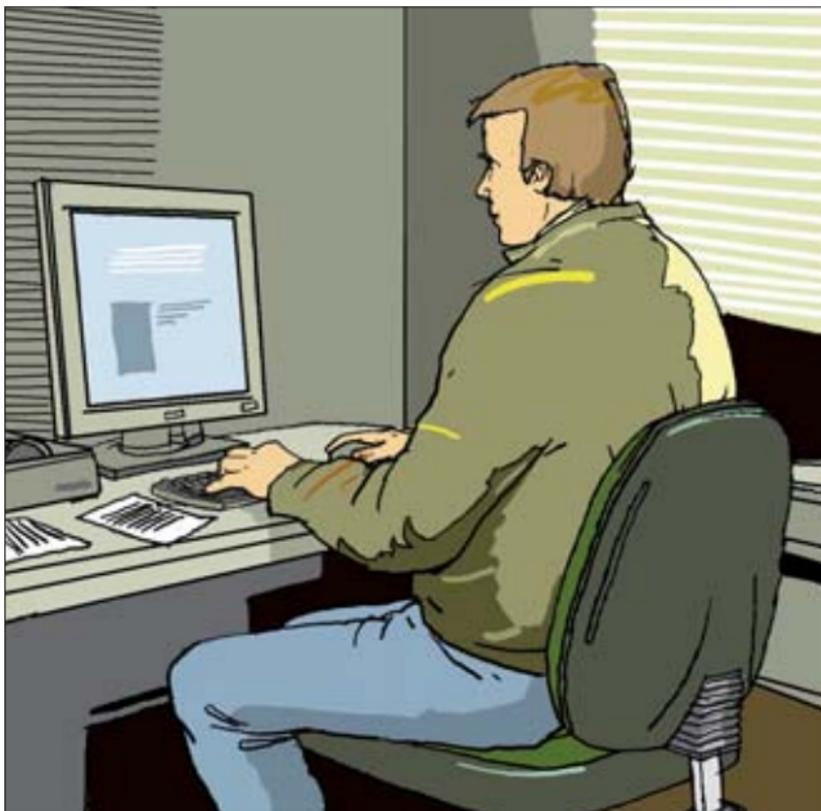




## Postes de travail informatisés

### 10 conseils pour votre santé et votre bien-être

# 1. Pas de réflexion, pas d'éblouissement.



Votre écran est-il installé de façon à ce que la lumière vienne de côté (épaule contre la fenêtre) lorsque vous travaillez? Ainsi, vous évitez les réflexions sur votre écran et les éblouissements.

## 2. Toujours droit!



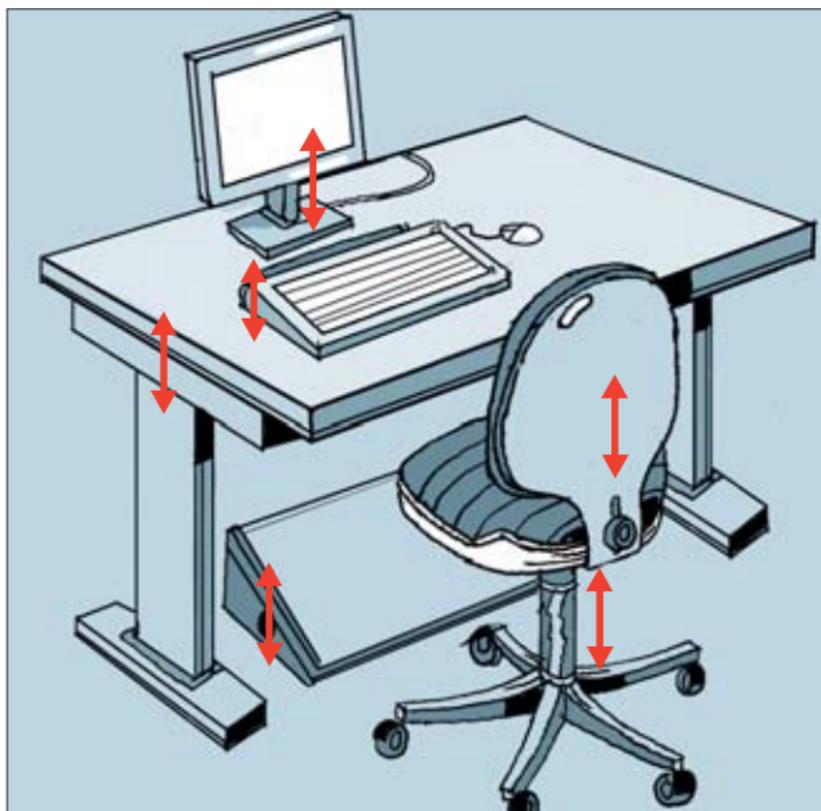
Votre écran est-il bien en face de vous afin que vous ne deviez pas constamment tourner la tête ou le haut du corps (clavier et écran parallèles au bord de la table)?

### 3. Suffisamment de place.



Disposez-vous de suffisamment de place pour le clavier, la souris ainsi que pour vos jambes (absence de meubles à tiroirs, de pied de table, de corbeille à proximité sous la table)?

## 4. Recourir aux différentes possibilités d'agencement.



Connaissez-vous les différentes possibilités d'agencement et savez-vous comment installer de façon optimale les divers éléments? Le faites-vous?

## 5. Réglez la hauteur d'assise!



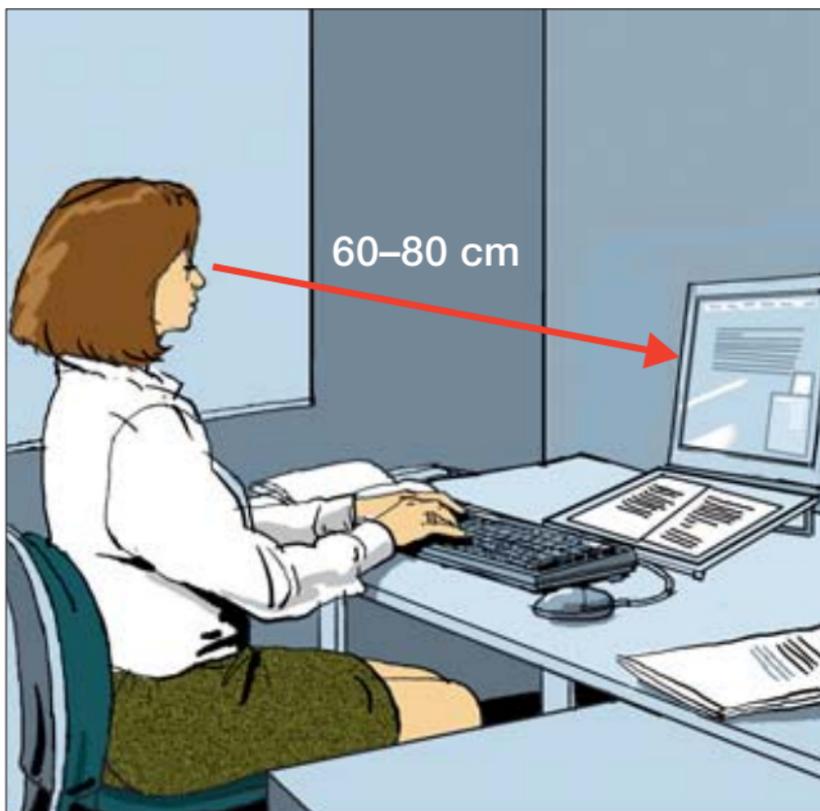
La hauteur d'assise permet-elle aux cuisses de reposer, sur toute leur longueur, sur la surface d'assise? Existe-t-il, entre le creux du genou et le rebord du fauteuil, un espace égal au minimum à deux doigts?

## 6. Réglez la hauteur de la table!



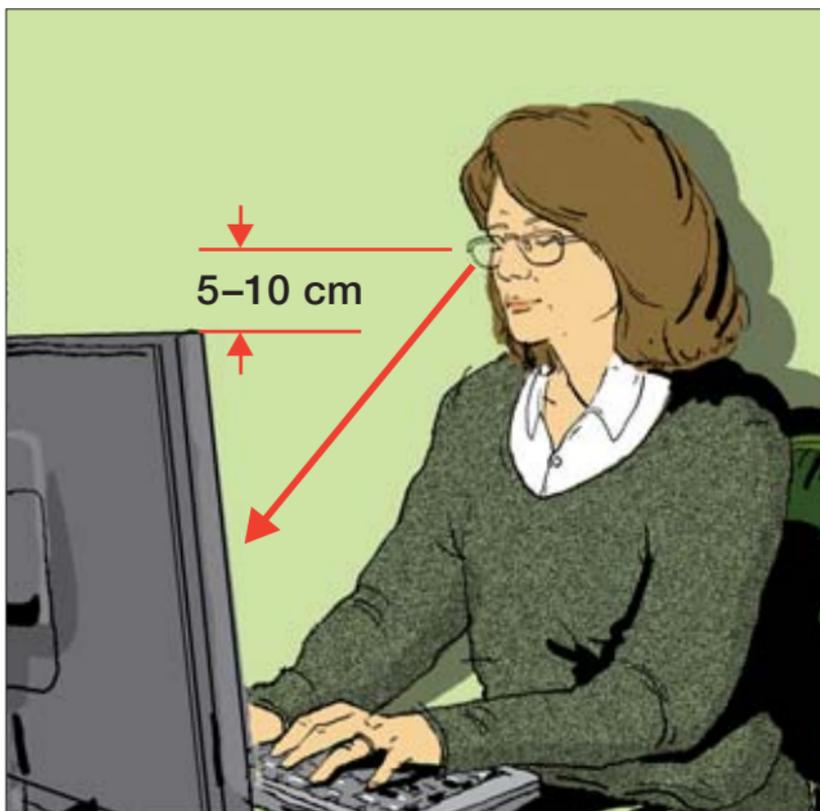
Savez-vous s'il est possible de régler la hauteur de la table? Est-elle adaptée à celle des coudes et permet-elle aux avant-bras de prendre délicatement appui sur le plateau de la table?

## 7. Respect des distances.



La distance entre vos yeux et votre écran est-elle comprise entre 60 et 80 cm (valeurs pour la taille d'un écran normal)?

## 8. Au-dessous de l'écran.



Votre écran est-il installé de sorte que le bord supérieur se trouve 5 à 10 cm au-dessous de la hauteur des yeux et qu'avec le regard légèrement baissé, vous puissiez voir le milieu de l'écran? L'écran ne doit pas être posé sur l'unité centrale.

## 9. Utilisation d'équipements auxiliaires.



Savez-vous si votre employeur met à disposition des équipements auxiliaires tels que des repose-poignets ou des porte-documents?

Si votre table n'est pas réglable et que vous n'êtes pas très grand, il se peut que vous ayez besoin d'un repose-pied.

## 10. Bouger suffisamment.



Avez-vous réglé le dossier du fauteuil de manière à pouvoir bénéficier d'une position assise dynamique (dossier mobile)? Veillez à bouger suffisamment!

La répartition idéale est:

60 % d'assise dynamique

30 % de travail debout

10 % de trajets ciblés

# Avez-vous des problèmes?

Si vous avez répondu «non» à une ou plusieurs questions, il est nécessaire de mieux agencer votre poste de travail. Si besoin est, veuillez en parler à votre supérieur. Vous trouverez d'autres informations dans nos publications:

## **Les postes de travail informatisés**

Informations importantes pour votre bien-être

Feuillet d'information, 32 pages

Réf. 44034.f, gratuit

Informations détaillées pour les spécialistes et les personnes intéressées

Feuillet d'information, 120 pages

Réf. 44022.f

## **Listes de contrôle**

Des listes de contrôle concernant le travail informatisé peuvent être directement téléchargées sur le site de la Suva: [www.suva.ch/listes-de-contrôle](http://www.suva.ch/listes-de-contrôle) → Ergonomie

## **Didacticiel**

Didacticiel interactif sur le site Internet de la Suva ([www.suva.ch/formation-en-ligne](http://www.suva.ch/formation-en-ligne)) pour la formation du personnel sur l'ergonomie des postes de travail informatisés.

## **Informations complémentaires**

Sur Internet ([www.suva.ch](http://www.suva.ch)), vous trouverez des informations sur les cours et les publications. Il est possible de commander en ligne.

### **Suva**

Protection de la santé

### **Renseignements**

Case postale, 1001 Lausanne

Tél. 021 310 80 40-42

Fax 021 310 80 49

### **Commandes**

Case postale, 6002 Lucerne

[www.suva.ch/waswo-f](http://www.suva.ch/waswo-f)

Fax 041 419 59 17

Tél. 041 419 58 51

### **Auteur**

Dieter Schmitter, secteur physique

Reproduction autorisée, sauf à des fins commerciales, avec mention de la source.

1<sup>re</sup> édition: octobre 2002

Edition revue et corrigée: août 2009

8<sup>e</sup> édition: juin 2012, de 135 000 à 150 000 exemplaires

### **Référence**

84021.f