



Travail sur écran

Conseils pour travailler confortablement
sur ordinateur

Reflets et éblouissements

Placez l'écran et le plan de travail de façon perpendiculaire à la source de lumière naturelle. Cela permet d'éviter les reflets et les éblouissements.

Optez de préférence pour des stores enrouleurs ou plissés implantés sur la face intérieure du vitrage. Cette solution permet d'atténuer les reflets et les éblouissements, tout en préservant la vue sur l'extérieur.



Réglage du siège

- Asseyez-vous de façon à occuper toute l'assise, mais en laissant quelques centimètres d'espace à l'arrière des genoux. Vos pieds reposent bien à plat sur le sol.
- Les genoux forment un angle droit ou légèrement supérieur.
- Calez le dos contre le dossier en exerçant une légère pression.
- Utilisez le dossier en position déverrouillée pour favoriser une assise dynamique.
- Suivez la notice d'instructions de votre siège.



Hauteur du plan de travail

Dégagez l'espace sous le plan de travail afin d'avoir toute la liberté de mouvement nécessaire pour vos jambes.

Régalez la hauteur de la table en appliquant la «règle du coude»:

- **Épaules tombantes, en position détendue**
- **Hauteur des coudes depuis le sol = hauteur du plan de travail + hauteur du clavier.**

Adaptez la hauteur du siège de telle manière à respecter la «règle du coude» énoncée ci-contre. Les personnes dont les pieds ne toucheraient plus le sol suite à ce réglage devront utiliser un repose-pieds. La surface d'appui du repose-pieds doit permettre de poser toute la surface des deux pieds. Le repose-pieds sera réglable en hauteur et en inclinaison.



Position de l'écran, du clavier et des documents

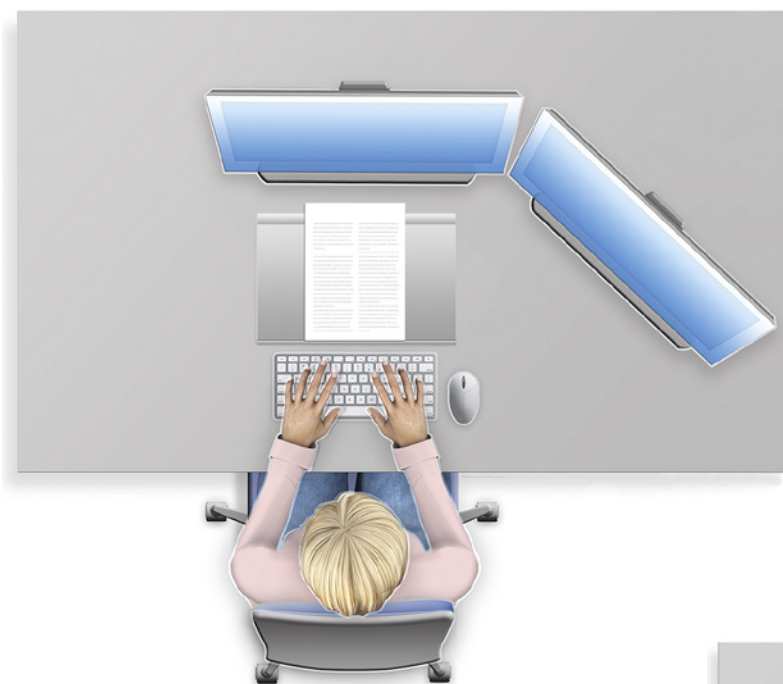
- Placez l'écran et le clavier centrés devant vous sur le plan de travail.
- Posez les documents papier entre le clavier et l'écran, de préférence sur un porte-copie incliné.



Utilisation de deux écrans

Utilisez l'un des écrans de manière prédominante et disposez-le devant vous en position centrée. Positionnez l'écran secondaire latéralement, à la même distance de vision.

Si vous utilisez les deux écrans de manière équivalente, positionnez les symétriquement et formant un angle.



Écran

- Placez l'écran le plus bas possible. Le bord inférieur de l'écran repose pratiquement sur la table.
- Inclinez l'écran de manière à ce que votre regard soit légèrement dirigé vers le bas.
- Positionnez l'écran de façon à ce que la distance œil-écran soit un peu plus grande qu'une longueur de bras avec la main tendue.

Si la lecture des caractères à cette distance pose des difficultés, vous pouvez modifier les paramètres de l'écran ou utiliser la fonction zoom.



Lunettes

Les lunettes à verres progressifs et les lunettes de lecture ne conviennent pas au travail sur écran: la vision nette implique de se rapprocher de l'écran tout en inclinant la tête en arrière, provoquant ainsi des tensions cervicales.

Les lunettes pour ordinateur garantissent un champ visuel optimal parfaitement adapté à la distance de l'écran et permettent de garder une posture naturelle.



Pauses et exercices physiques

- Changez souvent de posture, en vous appuyant notamment contre le dossier basculant.
- Levez-vous régulièrement, faites quelques pas ou étirez-vous.
- Prévoyez des pauses et des petites interruptions.
- Regardez régulièrement au loin pour soulager vos yeux.



Utilisation d'un ordinateur portable

Si vous travaillez plus d'une heure par jour sur un ordinateur portable, il est recommandé d'utiliser un clavier et une souris externes. Si l'écran est positionné trop bas, vous pouvez rehausser l'arrière de l'ordinateur en utilisant notamment un porte-copie incliné.

Si vous travaillez plus de deux heures par jour sur un ordinateur portable, utilisez un écran externe.



Pour en savoir plus

Vous trouverez ici des informations détaillées pour l'aménagement optimal de votre poste de travail:

www.suva.ch/travail-sur-ecran

Plateforme interactive de la Commission fédérale de la sécurité au travail CFST pour la prévention au bureau:

www.cfst-box.ch/fr/#!/home

«Travailler assis», une publication du SECO, n° de commande OFCL: 710.068.f

Liste de contrôle sur l'achat de meubles et accessoires pour travail sur écran: www.suva.ch/67050.f

Liste de contrôle sur l'éclairage des postes de travail:

www.suva.ch/67051.f

Vous trouverez également des informations sur les journées de cours proposées à l'adresse

www.suva.ch/cours, mot clé «ergonomie».

Le modèle Suva

Les quatre piliers de la Suva



La Suva est mieux qu'une assurance: elle regroupe la prévention, l'assurance et la réadaptation.



Les excédents de recettes de la Suva sont restitués aux assurés sous la forme de primes plus basses.



La Suva est gérée par les partenaires sociaux. La composition équilibrée du Conseil de la Suva, constitué de représentants des employeurs, des travailleurs et de la Confédération, permet des solutions consensuelles et pragmatiques.



La Suva est financièrement autonome et ne perçoit aucune subvention de l'Etat.

Suva

Protection de la santé
Case postale, 1001 Lausanne

Renseignements

Tél. 021 310 80 40
ergonomie@suva.ch

Téléchargement

www.suva.ch/84021.f

Illustrations

Michael Ehlers AGD, D-97234 Reichenberg
www.ehlers-media.com

Titre

Travail sur écran
Conseils pour travailler confortablement
sur ordinateur

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

1^{ère} édition: août 2013

Edition remaniée: septembre 2020

Référence

84021.f (uniquement au format PDF)