

Pour toute demande spécifique d'intervention, n'hésitez pas à contacter votre médecin du travail ou le service technique de votre secteur.

► **Centre de Moulins**  
23 rue des Châtelains  
03000 Moulins  
Tel. 04 70 46 84 20

► **Centre de Vichy**  
65 boulevard Denière  
03200 Vichy  
Tel. 04 70 31 35 35

► **Centre de St Victor**  
125 route de Paris  
03410 Saint Victor  
Tel. 04 70 02 25 90

Cette brochure est destinée à votre information.  
Demandez conseil à votre médecin du travail.

[www.ssti03.fr](http://www.ssti03.fr)

# RECOMMANDATIONS



## Travail sur écran



### Le clavier doit être :

- Sur une surface assez grande pour positionner la souris.
- À l'horizontale, sans les pattes d'inclinaison.
- Situé à 10 - 15 cm du bord de la table.

### La chaise doit :

- Avoir un bon appui lombaire.
- Être de hauteur réglable.
- Avoir une base stable, avec 5 roulettes et d'une profondeur suffisante de l'assise : 45 cm.
- Avoir un dossier ajustable en hauteur et inclinable.
- Être muni d'accoudoirs avec ajustement latéral et en hauteur.

### Le repose pieds :

D'angle ajustable et muni d'un matériau antidérapant sur le dessus et en dessous. Il est particulièrement recommandé pour les personnes de petite taille.

### Éclairage :

- Accès à l'éclairage naturel facilité.
- Écran disposé entre les rangées de luminaires.
- Fenêtres équipées de rideaux ou de stores à lamelles horizontales.
- Lampe de bureau non éblouissante qui ne génère pas de lumière parasite sur l'écran.
- Murs de couleur mâte.



### L'écran :

- Doit être perpendiculaire à la prise de jour.
- Le haut de l'écran doit se situer à hauteur du regard.
- Il doit être de hauteur et d'inclinaison réglable.
- Il doit être à distance d'environ 60 cm.
- Le haut de l'écran doit être incliné de 20° vers l'arrière.

- **Préférer un aménagement permettant le changement de posture.**
- **Adapter son poste à ses caractéristiques personnelles.**

### Le plan de travail

- Espace suffisant du plan de travail afin de pouvoir bouger, changer de position, étendre les jambes et accéder aux documents.
- Porte-documents à hauteur des yeux ou plus bas (si port de verres progressifs) permettant une position droite du cou.
- Coudes « flottants » et non posés sur le plan de travail.
- Plan de travail de couleur mâte.
- Communication visuelle permise par une disposition adéquate du matériel sur le plan de travail.

### Le document consulté :

Eviter les rotations des cervicales en installant un pupitre de lecture.

### La souris :

- Doit être située vers le centre du corps et à la même hauteur que le clavier.
- Il existe des souris ergonomiques.

