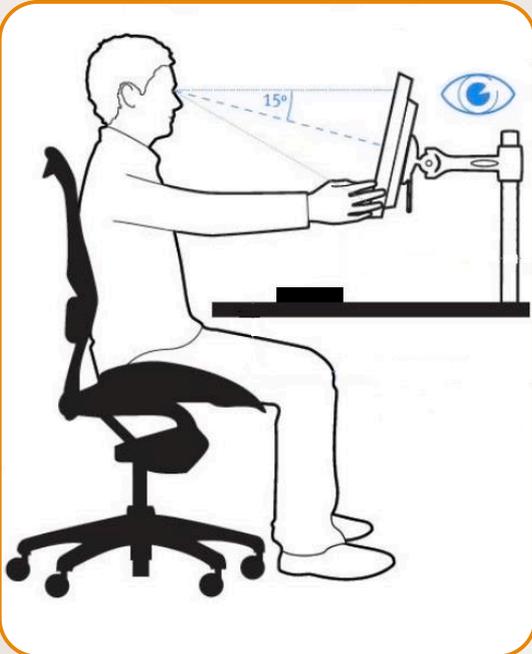




## Prérequis du travail sur écran



### LA POSTURE

- Maintenir la tête droite tout au long de l'activité.
- Le haut de l'écran ne doit pas dépasser le niveau du regard.
- La distance œil-écran doit être d'environ 60 cm sans être inférieure à 50 cm. Pour évaluer la distance, les bras doivent être tendus et les doigts doivent effleurer l'écran.
- L'angle « bras / avant-bras » doit être compris entre 90° et 130°.
- Au repos, les avant-bras sont posés sur les accoudoirs, et dans la continuité du plan de travail.
- Les cuisses doivent être horizontales, et l'angle « cuisse/tibia » doit être de 90°.
- La profondeur d'assise est idéalement réglée lorsque vous pouvez placer deux ou trois doigts entre l'assise et l'arrière de vos genoux.
- Si les pieds ne sont pas à plat sur le sol, il est recommandé d'utiliser un repose-pied.

### LE MATÉRIEL

#### Le siège

- Il doit être changé dès que des signes d'usure apparaissent.
- Veiller à ce qu'il y ait possibilité de régler : la hauteur du fauteuil, la bascule du dossier, la hauteur et la profondeur des accoudoirs, la profondeur de l'assise.

#### Le clavier

- Il doit être posé à plat sur le plan de travail : les pattes doivent donc être rabattues.
- Le clavier doit être mat, pour éviter qu'il ne réfléchisse la lumière.

#### La souris

- Une souris ergonomique inclinée/verticale sera privilégiée pour maintenir le poignet dans sa position de repos

#### L'écran

- Un écran moderne, traité à la source pour la lumière bleue est à privilégier. Sinon, un filtre anti-reflet et anti-lumière bleue peut être posé sur les écrans actuels.

### LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ

Rester dans une position assise trop longtemps peut entraîner des conséquences graves sur la santé. Il est important de « casser » les temps de sédentarité au moins une fois toutes les 2h (1h dans l'idéal). Voici quelques astuces (liste non exhaustive) :

- Utiliser des imprimantes éloignées
- Se déplacer pour échanger avec les collègues au lieu d'envoyer un message
- Alternier les tâches en posture assise avec des travaux nécessitant de se lever
- Proposer du mobilier ajustable en hauteur
- Privilégier l'utilisation des escaliers à celle de l'ascenseur
- Adopter une bonne posture et s'étirer régulièrement
- Instaurer une culture du sport dans les services : mettre en place des séances de sport au sein des services sur des créneaux horaires dédiés.

**Pour plus d'informations**, il est possible de se tourner vers:

- les Assistants de Prévention et les Conseillers de Prévention au sein des collectivités,
- le pôle prévention des risques et le service de médecine préventive du CDG 84.