



TRAVAIL SUR ÉCRAN

BIEN S'INSTALLER DEVANT SON ORDINATEUR

**VOTRE BROCHURE
PRÉVENTION**

v.2026-02

**Douleurs au dos, aux cervicales, aux épaules/coudes/poignets,
aux jambes, yeux rouges/qui piquent, maux de tête... ?**

C'est peut-être votre installation.

www.presoa.org

ADOPTER LA BONNE POSTURE EN 7 ÉTAPES

Avant toute étape :

Je positionne l'écran perpendiculairement à la fenêtre si possible, et j'uniformise l'éclairage (éviter les contrastes importants, les reflets, les éblouissements : je ferme les stores, j'allume la lampe d'appoint si nécessaire).

Je prévois des changements de position périodiques (déplacements, imprimante, collègues, ...) pour éviter les effets de la sédentarité.



ÉTAPE

1

JE RÈGLE LA HAUTEUR DE L'ASSISE,

de façon à amener le coude à angle droit et au même niveau que le plan de travail (épaules relâchées).

ÉTAPE

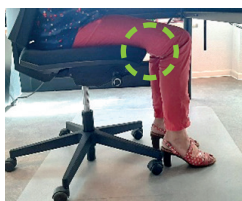
2

JE M'ASSIEDS AU FOND DU SIÈGE,

et m'assure d'un espace libre pour mes jambes sous le bureau.

Si mes pieds ne touchent pas le sol, je mets en place un repose-pied pour favoriser la stabilité et diminuer les tensions du dos.

Je règle les accoudoirs au niveau des avant-bras avec les épaules détendues, s'ils gênent les retirer.



ÉTAPE

3

JE RÈGLE LA PROFONDEUR DE L'ASSISE OU DU DOSSIER (SI LE SIÈGE LE PERMET),

de manière à pouvoir passer la largeur d'une main entre l'arrière du genou et le bord de l'assise pour favoriser le retour veineux.



ÉTAPE

4

JE RÈGLE LA HAUTEUR DE L'APPUI LOMBAIRE OU DU DOSSIER,

de manière à combler le creux lombaire pour soutenir la courbure naturelle du dos.

Si possible, je règle la profondeur de l'appui lombaire.

ÉTAPE

5

JE POSITIONNE LE CLAVIER ET LA SOURIS, côte à côte à 10 ou 20 cm du bord du bureau.

Je garde les mains dans le prolongement des avant-bras pour éviter les torsions du poignet. Afin de limiter l'extension du poignet, il n'est pas nécessaire de déplier les pieds du clavier.

JE POSITIONNE LE TÉLÉPHONE, LES OUTILS ET DOCUMENTS FRÉQUEMMENT UTILISÉS, à la longueur du bras au maximum.



ÉTAPE

6

J'AJUSTE LA POSITION DE L'ÉCRAN, de manière à avoir le haut de l'écran au niveau des yeux.

Les porteurs de verres progressifs doivent abaisser la hauteur de leur écran afin de maintenir le cou vertical et profiter de la correction des verres..

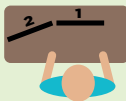
L'écran doit se trouver à la longueur du bras.



CAS PARTICULIERS :

ÉCRANS MULTIPLES :

Je positionne les écrans à la même hauteur et à la même distance.



Je place l'écran le plus utilisé en face de moi.



En cas de durée d'utilisation égale, je les place de part et d'autre d'un axe de symétrie devant moi.

S'il y a plus de deux écrans : les placer en demi-cercle.

ÉTAPE

7

JE BOUGE POUR UNE MEILLEURE SANTÉ AU TRAVAIL

Pour limiter la fatigue visuelle, les problèmes circulatoires, articulaires, cardiovasculaires, l'obésité, le diabète, les cancers, ...

Je bouge les yeux, je regarde au loin, j'alterne les postures et les activités de travail.

Je peux m'aider de rappels sur l'ordinateur ou le téléphone pour favoriser la mobilité.

CAS PARTICULIERS :

ORDINATEUR PORTABLE :



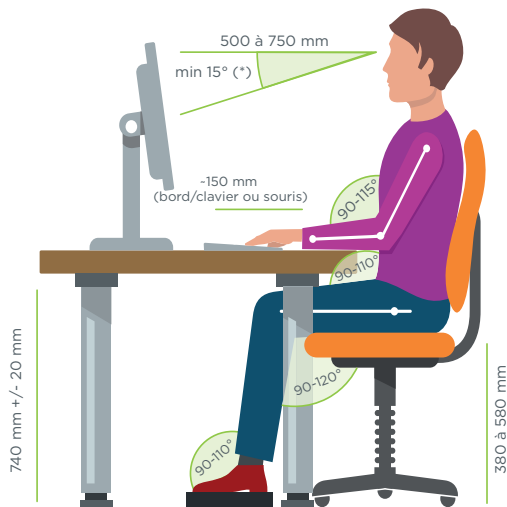
J'utilise un clavier, une souris déportés et un support d'ordinateur portable pour adapter la hauteur de l'écran, ou j'utilise un écran fixe.

TRAVAIL EN POSITION DEBOUT :

Régler la hauteur du plan de travail afin d'avoir les coudes légèrement au-dessus du plan de travail. Puis suivre les étapes 5 à 7.



ILLUSTRATION DE L'INSTALLATION



(*) : pour les porteurs de verres progressifs, descendre la hauteur de l'écran

DES QUESTIONS ?

En cas de besoin, prenez contact avec votre **médecin du travail**. Présóa peut vous accompagner dans la **conception** et l'**aménagement** des postes de travail.

Découvrez l'ensemble de nos plaquettes travail sur écran sur

www.presoa.org

TOUTE L'ACTUALITÉ DE LA PRÉVENTION ET DE LA SANTÉ AU TRAVAIL SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX



[linkedin.com/company/presoa](https://www.linkedin.com/company/presoa)



@Presóa



Retrouvez les vidéos Présóa sur notre chaîne YouTube : bit.ly/YouTubePresoa

présóa
LA PRÉVENTION SANTÉ AU TRAVAIL

Siège social Présóa
Rue Théodore Monod, Z.A. Bois de la Chocque
BP 40362 - 02100 Saint-Quentin

www.presoa.org | contact@presoa.org [in](#) [f](#)

présansse
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL
MAIRIE DE FRANCE

afaq
ISO 9001
Qualité
SANS DÉFAUT

Siège social Présóa certifié ISO9001 sur les fonctions supports