



# ERGONOMIE DU TRAVAIL A L'ECRAN

## Aménagement d'un poste de travail à l'écran

- **Le siège de bureau** est muni d'un piétement à 5 branches équipées de roulettes. Ces roulettes sont adaptées au type de revêtement du sol (sol dur ou tapis).
- **La hauteur de l'assise** du siège est réglable.
  - **Bon réglage** : soutien et pression homogènes sur l'ensemble des cuisses.
  - **Réglage trop bas** : soutien insuffisant au niveau de la face antérieure des cuisses.
  - **Réglage trop haut** : pas de contact ou mauvais contact entre les pieds et le sol ou/et tension sur la face antérieure des cuisses.
- **La profondeur de l'assise.**
  - Adaptez-la si possible et réglez-la pour que vos cuisses soient soutenues de manière optimale.
  - Conservez au minimum un espace libre de trois doigts entre l'avant de l'assise et le haut des mollets.
- **Le dossier** est réglable en **hauteur**.
  - La forme bombée du dossier doit soutenir la courbure concave du bas du dos.
- Les **accoudoirs** seront de préférence courts et réglables en hauteur.
  - La bonne hauteur des accoudoirs correspond à la hauteur des coudes (épaules détendues).
  - Adaptez si possible la largeur des accoudoirs de telle sorte que les coudes se situent près du corps sans toutefois le serrer.
  - Enlevez les accoudoirs s'ils gênent pour pouvoir avancer suffisamment près de la table de travail.
- **Position assise mobile ou dynamique.** Réglez si possible le siège en position mobile.
  - Réglez la résistance du mécanisme de mouvement.
    - Une résistance trop forte vous obligera à effectuer une pression trop forte pour pouvoir effectuer vos mouvements.
    - Une résistance trop faible vous donnera l'impression de tomber en arrière.
    - Grâce à la résistance correcte, votre siège suivra vos mouvements agréablement.
- La bonne hauteur de votre **plan de travail** correspond à la hauteur des coudes.
  - Adaptez donc la hauteur de votre bureau, si celui-ci est réglable en hauteur.
  - Si ceci n'est pas possible :
    - Réglez l'ensemble de votre siège (assise et accoudoirs) un peu plus haut ou plus bas pour que la hauteur du plan de travail coïncide avec le niveau des coudes.
    - Pour les personnes de petite taille, un repose-pied peut être nécessaire. Celui-ci permettra de garder une position confortable même si le siège est réglé plus haut (niveau des coudes au même niveau que la hauteur du plan de travail).
    - Pour les personnes de plus grande taille, le bureau peut nécessiter d'être rehaussé de façon à ce que la hauteur du plan de travail arrive au niveau des coudes.
- **Le plan de travail.**
  - Il aura une profondeur de 80 cm minimum. Cette profondeur suffit en cas d'utilisation d'un écran plat.  
En cas d'utilisation d'un écran à tube cathodique, une profondeur d'au moins 90 - 100 cm s'indique.
  - Son **épaisseur** n'excèdera pas 3 cm.
  - Il sera mat et de couleur claire et présentera de préférence des bords arrondis.
- **L'écran.**
  - Le bord supérieur de l'écran se situera à hauteur des yeux.
  - L'écran doit pouvoir être disposé à bonne hauteur : réglable en hauteur ou support adéquat.
  - L'écran doit également être inclinable.
  - La distance optimale **yeux-écran** se situe entre 50 et 70 cm (longueur du bras).
  - L'écran ne peut occasionner aucun reflet visible pour l'utilisateur.



Contact : Département Ergonomie – E : [Ergonomie@mensura.be](mailto:Ergonomie@mensura.be)



# ERGONOMIE DU TRAVAIL A L'ECRAN



- **L'écran** et le **clavier** sont disposés en ligne, droit devant l'utilisateur.
- **Le clavier** est placé à plat (rabattre les pattes du clavier) devant l'utilisateur à environ 10-15 cm du bord du plan de travail.
- Si l'utilisateur utilise fréquemment des documents lorsqu'il travaille à l'ordinateur, il est recommandé d'utiliser un **porte-documents**.
  - Placez-le de préférence entre l'écran et le clavier.
- **La souris** est placée à côté du clavier.
  - Un tapis de souris n'est généralement pas nécessaire : il limite en effet les déplacements de la souris à sa surface.
  - Il est déconseillé d'utiliser un repose-poignet : il immobilise le poignet et vous oblige à manipuler la souris au départ du poignet.
- Les **câbles** seront de préférence rassemblés dans une goulotte si celle-ci est disponible.
- En cas de travail prolongé sur **ordinateur portable** (sûrement si plus de 2 heures d'affilée), les exigences minimales prévoient d'utiliser :
  - Une souris séparée,
  - Un clavier séparé et
  - Un support pour l'ordinateur portable.