



L'utilisation prolongée d'un poste informatique peut être dangereuse pour notre santé. Les yeux, le dos et le cou sont les parties de notre corps qui souffrent le plus.

Afin de minimiser au maximum les souffrances de notre corps, il est nécessaire de bien organiser notre poste de travail *et* de bien nous positionner sur notre chaise.

I - L'organisation du poste de travail

A - La position de l'écran

L'écran doit être orienté pour éviter les reflets ou l'éblouissement.

L'écran doit être orienté et incliné pour permettre une visée légèrement descendante.

Nous devons nous placer à une distance d'environ 50 à 70 cm de l'écran.

B - La position du clavier et de la souris

Le clavier doit :

- être face à l'opérateur pour permettre un travail équivalent des deux bras,
- être incliné pour éviter la fatigue des mains,
- laisser un espace suffisant pour permettre à l'opérateur un appui des mains et des avant-bras.

La souris doit être placée près du clavier et dans la mesure du possible du côté de la main dont nous nous servons pour écrire.

II - La posture de l'opérateur

Comment doivent-êtré placés :

- la tête ? *Pas trop penchée vers l'avant*
- les bras ? *Verticaux*
- les avant-bras ? *Horizontaux*
- le dos ? *Bien dos et collé a dossier de la chaise*
- les pieds ? *À plat ou sur un repose-pieds*

