

source : www.guide-vue.fr

Tête

- Droite dans le prolongement du cou
- Regard doit être parallèle aux fenêtres.
- Fenêtres équipées de stores pour lutter contre les éblouissements.

Les **bras** forment un angle de 90° à 135° avec les avant-bras et sont posés soit sur le plan de travail, soit sur les accoudoirs.

Siège

- Dossier réglable en hauteur et inclinaison
- Assise réglable en hauteur et profondeur
- Accoudoirs avec ajustement latéral et en hauteur
- Base stable avec piétement à 5 branches

Le **dos** et les épaules sont soutenus par le dossier.

Pieds

- A plat au sol ou à défaut sur un repose-pied

Ecran

- Distance œil / écran = longueur de bras
- Regard incliné vers le bas et regarde le bord supérieur de l'écran (si port de verres progressifs, écran plus bas)
- Document à hauteur des yeux

Clavier

- Epaisseur et inclinaison limitée
- Implanté en face de l'utilisateur
- Les poignets sont dans le prolongement des avant-bras.

Souris

- Taille et forme de la souris adaptées à la main
- Déposée à côté du clavier
- Utilisation de la souris avec le bras et avant-bras à proximité du tronc

Membres inférieurs

- Espace suffisant pour les genoux et jambes sous la table
- Angle du genou > 90°

Toutefois, il n'existe pas de posture ergonomique idéale si elle est maintenue dans le temps.

Comment aménager vos postes informatiques si vous travaillez en double écran ?

Le positionnement des écrans est dépendant des activités de travail et du temps passé sur chacun des écrans :

- Si vous estimez que vous passerez autant de temps sur l'un ou l'autre des écrans : ceux-ci devront être attenants et bien en face de vous
- Si vous estimez qu'il y aura un écran de « consultations » et que l'autre sera un écran principal, c'est ce dernier que vous placerez bien en face de vous (cf. illustration).

Le double écran peut inciter à des mouvements latéraux de la nuque plus prononcés et à une sollicitation visuelle plus accrue. Pour réduire ces phénomènes, placez vos écrans en arc de cercle pour que les distances œil – écran soit identiques et pour limiter l'amplitude de gauche à droite et inversement des cervicales.

