

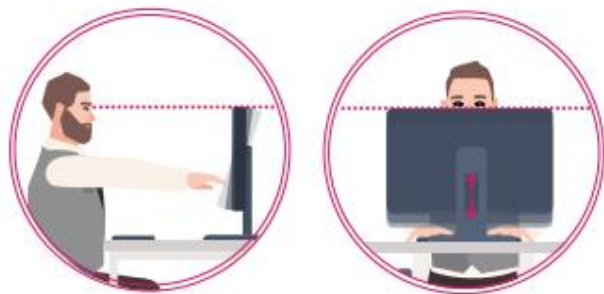
Optimiser l'ergonomie de votre écran d'ordinateur

L'écran est-il correctement positionné ?

Pour un travail assis ou debout, le réglage de votre écran est le même.

- Placez l'écran face à vous et perpendiculairement à la fenêtre.
- Positionnez l'écran éteint en veillant à ce que ni la fenêtre, ni l'éclairage ne s'y reflètent.
- Évitez de positionner votre écran contre un mur afin de pouvoir regarder au loin pendant les pauses.
- Positionnez l'écran à une distance au moins équivalente à votre longueur de bras (entre 50 et 70 cm environ).

L'écran doit être réglable en hauteur et inclinable pour assurer le confort des yeux. Votre regard doit se situer au niveau du bord supérieur de l'écran.



Cas particulier :
pour les porteurs de verres progressifs, réglez votre écran plus bas. Si vous en ressentez le besoin, vous pouvez utiliser une paire de lunettes réservée au travail sur écran.

L'écran est-il bien paramétré ?

La taille de l'écran doit être supérieure à 17 pouces et adaptée à vos activités.

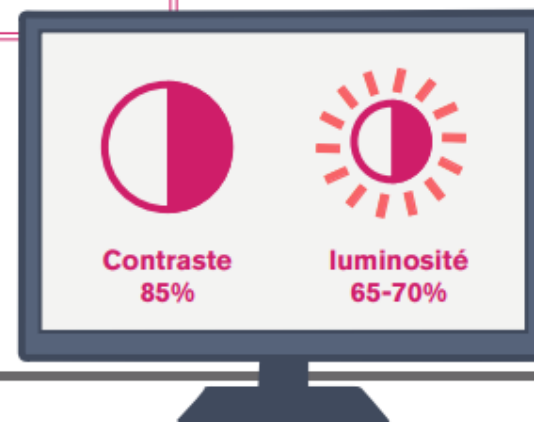
- Travaillez en contraste positif : caractères sombres sur fond clair.
- Réglez le contraste (environ 85%).
- Réglez la luminosité (65-70%) et adaptez-la à votre confort visuel.

Laissez toujours la résolution de l'écran recommandée pour une image nette. Si vous estimez que le texte et les icônes sont trop petits, vous pouvez personnaliser l'affichage. (PC : Paramètres système, Mac : Préférences système).

Pensez à nettoyer régulièrement votre/vos écrans.



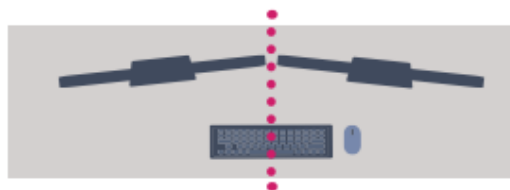
Évitez de travailler sur écran dans une pièce sombre et privilégiez un éclairage d'appoint pour réduire les différences de luminosité entre l'écran et



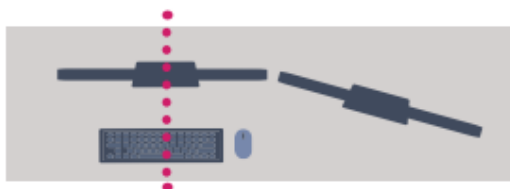
Optimiser l'ergonomie de votre écran d'ordinateur

Mon écran est-il adapté à mes activités (double écran, portable, tablette) ?

» Travailler avec deux écrans : L'utilisation de deux écrans est recommandée pour le travail simultané sur plusieurs interfaces.



Si les 2 écrans sont utilisés simultanément, placez-les symétriquement par rapport à vous, bords accolés face à vous.



Si un des écrans est plus fréquemment utilisé, placez-le devant vous. L'écran secondaire doit être accolé et légèrement en biais.

Idéalement, les 2 écrans doivent être de la même taille et présenter les mêmes caractéristiques et les mêmes réglages (police, contraste, luminosité). Il est également important d'adapter si nécessaire la vitesse de déplacement de la souris pour passer aisément d'un écran à l'autre (PC : Paramètres système, Mac : Préférences système).

» Travailler avec un écran fixe et un ordinateur portable en écran secondaire



Pour une utilisation ponctuelle du portable, placez-le à côté de l'écran fixe en utilisant si possible un réhausseur.

» Travailler sur un ordinateur portable

Limitez son utilisation (réunions, déplacements) et préférez un poste fixe pour réduire la fatigue visuelle liée à la taille de l'écran souvent inférieure.



Si son utilisation prolongée ne peut être évitée, utilisez un réhausseur pour ordinateur portable afin de positionner l'écran en hauteur et utilisez un clavier et une souris déportés.