

## Locaux

La pièce doit être correctement ventilée et d'une température comprise entre 20 et 24° C.

L'éclairage de la pièce doit être compris entre 200 et 300 lux. L'aménagement d'un éclairage indirect au dessus de l'écran est préférable au plafonnier. Il ne doit pas y avoir de sources lumineuses dans le champ visuel direct. Les fenêtres sont équipées de stores réglables.

Le poste de travail doit être éloigné le plus possible des fenêtres – distance fenêtre – écran > 1,5 m – et placé perpendiculairement à celles-ci.

## Matériel

### Clavier

L'inclinaison du clavier doit être comprise entre 0° et 20°. Il est recommandé de trouver la position évitant l'extension du poignet. Distance de 10 cm entre le bord de la table et le clavier.

### Ecran

L'écran doit être stable, orientable et sans reflets. Les principales caractéristiques actuelles sont :

- la luminance ;
- l'absence de reflet par traitement préalable ;
- pour les écrans TFT à matrice active :
  - la dimension : minimum de 17" ;
  - le contraste : minimum 350 : 1 ;
  - l'angle de vision.
- pour les tubes cathodiques :
  - la taille minimum est de 17" ;
  - la fréquence de rafraîchissement supérieure à 70 Hz.
- les tubes cathodiques des écrans doivent répondre à des obligations strictes vis à vis des rayonnements ionisants (débit de dose inférieur à 1µSv/h) et non ionisants (infrarouge, radiofréquence...).

### Siège

Il détermine la bonne ergonomie du poste de travail et doit répondre à la norme NF EN 1335-1.

- la profondeur du plateau du siège doit être comprise entre 38 et 44 cm ;
- sa hauteur doit être réglable ;
- le dossier, d'environ 50 cm, doit soutenir correctement le bassin et les vertèbres lombaires ;
- la hauteur et l'angle du dossier doivent être réglables ;
- le siège peut être pivotant et doit disposer de cinq pieds et doit être réglé pour que le haut du moniteur soit au niveau des yeux.



## Organisation du travail

### Poste de travail

La meilleure posture doit intégrer les éléments suivants :

- les pieds reposent à plat sur le sol ou sur un repose pieds ;
- l'angle bras – avant-bras est > 90° et les coudes proches du corps ;
- l'angle tête – tronc est légèrement inférieur à 180° ;
- la distance moyenne œil – écran est de 50 – 70 cm.

Le plan de travail doit être suffisamment grand et bien aménagé pour éviter les mouvements inconfortables du dos, de la tête et des yeux. Le clavier doit être inclinable et dissocié de l'écran.

Si la **durée journalière de travail** sur écran est > à 4 h, interrompre périodiquement le travail sur écran par des pauses : 15 minutes toutes les 2 heures ou de 5 minutes toutes les 45 minutes.

Ces pauses peuvent donner l'occasion d'exercices physiques pour favoriser la circulation et éviter l'ankylose. Dans tous les cas, elles doivent commencer par une vision en fixant un point infini pour faciliter l'accommodation à une vision moyenne. Diversifier les tâches.