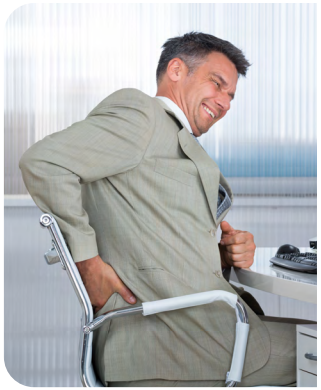
Le choix du siège

Il est indispensable de disposer d'un siège totalement réglable muni :

- **De manettes de réglage** faciles à utiliser en position assise.
- **D'un dossier conçu** pour supporter le bas du dos.
- **D'une assise** dont on peut régler la hauteur et l'inclinaison, qui ne crée pas de pression sous les cuisses ou derrière les genoux et qui est recouverte d'un tissu imper-respirant et anti-dérapant.
- **D'un pied** à cinq branches.
- **De roues** ou de roulettes convenant au type de revêtement de sol.





Pour régler son siège

Un siège mal réglé ou une posture inadaptée peut entraîner :

- Des douleurs
- De la fatigue
- Des troubles de la circulation sanguine

Principes à respecter

- L'angle cuisse-mollet doit être >90°.
- Ajustement du dossier pour soutien lombaire.
- L'angle tronc-cuisses compris entre 90 et 110°.

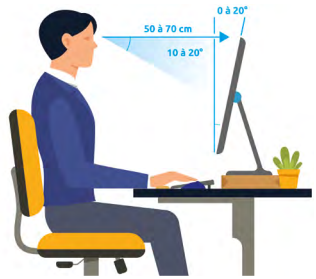


Eviter les pressions sur l'angle cuisse - mollet

Positionnement de l'écran

Deux facteurs sont à prendre en compte :

- **L'angle de vision :** formé par une ligne d'horizon imaginaire au niveau des yeux et le centre de l'écran.
- **La distance de l'écran :** espace séparant les yeux de l'utilisateur de l'écran.



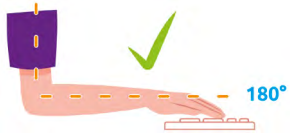
Ces deux facteurs sont essentiels au positionnement adéquat de l'écran d'ordinateur.

Le clavier

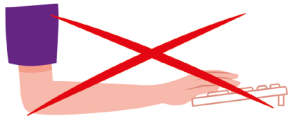
- Doit être mobile et séparé de l'écran.
- **Distance bord de table - clavier : 10 à 15 cm.**



» L'angle du poignet doit être de 180° dans le prolongement direct des avant bras.

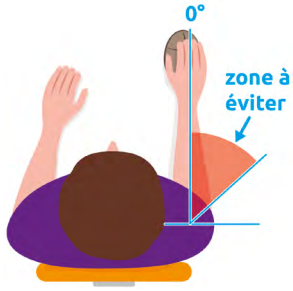


NE PAS CASSER LE POIGNET



La souris

- Un emplacement doit lui être réservé sur le plan de travail.





- Elle doit être située dans le prolongement du bras vis à vis de l'épaule et même légèrement vers le centre du corps.

Les rangements

- Doivent être adaptés au format des documents et doivent être facilement accessibles.



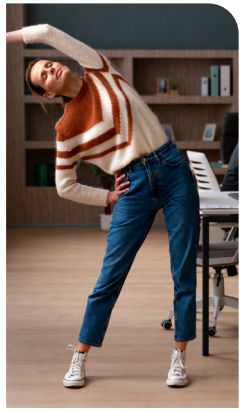


- Les dossiers fréquemment consultés et volumineux devront se situer à hauteur d'homme.
- Les étagères en positions extrêmes ne devront servir qu'à stocker des documents ou des dossiers à consultation occasionnelle.

Recommandations

Prendre des pauses régulièrement pour soulager les douleurs musculaires, la fatigue oculaire et le stress.

Des pauses fréquentes mais courtes sont plus efficaces que des pauses rares mais longues, surtout si elles sont prises avant l'installation de la fatigue.



- Briser la monotonie en alternant les tâches au clavier et les autres tâches exigeant de bouger ou de changer de position.
- Essayer de vous lever et de bouger.
- Regarder occasionnellement ailleurs que l'écran et fixez vos yeux sur un objet éloigné, cela permet de relâcher l'accommodation.
- Détendre vos muscles, étirez-vous et changer de position.



Position recommandée

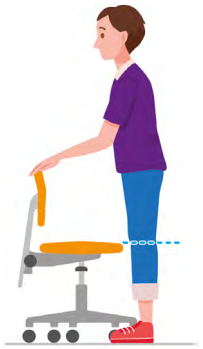




- Asseyez-vous bien droit dans le fond du siège.



- Eviter de rester trop longtemps dans la même position : bouger régulièrement.



Pour régler son siège

- Installez-vous devant la chaise.
- Régler la hauteur de façon à ce que le point le plus élevé de l'assise *(en position horizontale)* se situe juste au-dessous de vos genoux.



- Asseyez-vous sur la chaise et garder vos pieds à plat sur le sol.
- Vérifier qu'il y a de l'espace entre le devant du siège et la partie inférieure de vos jambes *(vos mollets).*



- Régler l'inclinaison avant et arrière du dossier, ainsi que sa hauteur, de façon à ce que le dossier supporte confortablement le creux de votre dos.
- Asseyez-vous droit, les bras de chaque côté du corps. Plier les bras à angle droit *(90°)* et régler les appui-bras jusqu'à ce qu'ils touchent à peine la partie inférieure des coudes.



- Retirer les appui-bras de la chaise si vous ne pouvez effectuer ce réglage, ou si les appui-bras, à leur niveau le plus bas, vous obligent à remonter les coudes, même légèrement.



Un renseignement ou une demande ?

Contactez-nous

Scannez-moi

Siège
27 rue de Carling - 57150 - CREUTZWALD
Tél. 03 87 29 67 40 **E-mail** info@astme.fr

Plus d'informations sur :
www.astme.fr

© 2024 - Tous droits réservés AST**ME** - Crédits photos : Adobe Stock - FreePix - Graphisme Smart ID.fr

Fiche conseil

ASTME
Santé au Travail Moselle EST



Travail sur écran

www.astme.fr