

AUTODIAGNOSTIQUEZ-VOUS

	OUI	NON
FAUTEUIL		
Pouvez-vous régler la hauteur, l'assise et le dossier de votre fauteuil ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vos pieds sont-ils bien appuyés sur le plancher lorsque vous êtes assis ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pouvez-vous vous asseoir sans que le siège comprime l'arrière des genoux ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les appui-bras vous permettent-ils de vous approcher de votre poste de travail ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CLAVIERS ET SOURIS		
La surface de travail, la souris et le clavier sont-ils à la hauteur des coudes ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les objets que vous utilisez souvent sont-ils à portée de la main ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quand vous utilisez le clavier et la souris, avez-vous les poignets et avants-bras détendus, le long du corps ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Votre souris est-elle au même niveau que le clavier et aussi près que possible ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ÉCRAN		
Votre écran est-il placé directement devant vous ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Votre écran est-il placé à une distance au moins égale à la longueur de vos bras ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La hauteur de votre écran est-elle légèrement inférieure au niveau de vos yeux ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La lumière se réfléchit-elle sur votre écran et/ou votre surface de travail ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utilisez-vous une lampe de bureau quand vous lisez ou écrivez ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PAUSES		
Faites-vous une pause/étirements régulièrement ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faites-vous des pauses visuelles régulièrement en regardant au loin ou en vous déplaçant ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ACCESSOIRES		
Votre porte document (incliné ou vertical) est-il directement en face de vous ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utilisez-vous un casque double écoute quand vous devez écrire ou utiliser un clavier tout en étant au téléphone ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Réf 411 002 - Réalisation MSA Mayenne-Orne-Sarthe - Crédit photos C. Watiez - CCMSA - Phovoir.fr - MSA MOS - Freepik - Juillet 2018

Si vous avez répondu non à l'une des questions ci-dessus, reportez-vous aux conseils de cette plaquette ou...

Pour tout problème de santé au travail, vous pouvez contacter le service Santé-sécurité au travail de votre MSA :

www.msa-mayenne-orne-sarthe.fr
Tél. 02 43 39 45 52 ou 02 43 91 82 21.

MSA Mayenne-Orne-Sarthe

Adresse postale
Établissement du Mans
30 rue Paul Ligneul
72032 Le Mans Cedex 9
tél. 02 43 39 43 39
fax : 02 43 39 43 43

Établissement d'Alençon Établissement de Laval
52 bd du 1^{er} Chasseurs 76 bd Lucien Daniel



L'essentiel & plus encore



Le travail sur écran

Conseils, réglages, hygiène de vie

Santé-sécurité au travail



MSA Mayenne-Orne-Sarthe

Adresse postale
Établissement du Mans
30 rue Paul Ligneul
72032 Le Mans Cedex 9
tél. 02 43 39 43 39
fax : 02 43 39 43 43

Établissement d'Alençon Établissement de Laval
52 bd du 1^{er} Chasseurs 76 bd Lucien Daniel



L'essentiel & plus encore

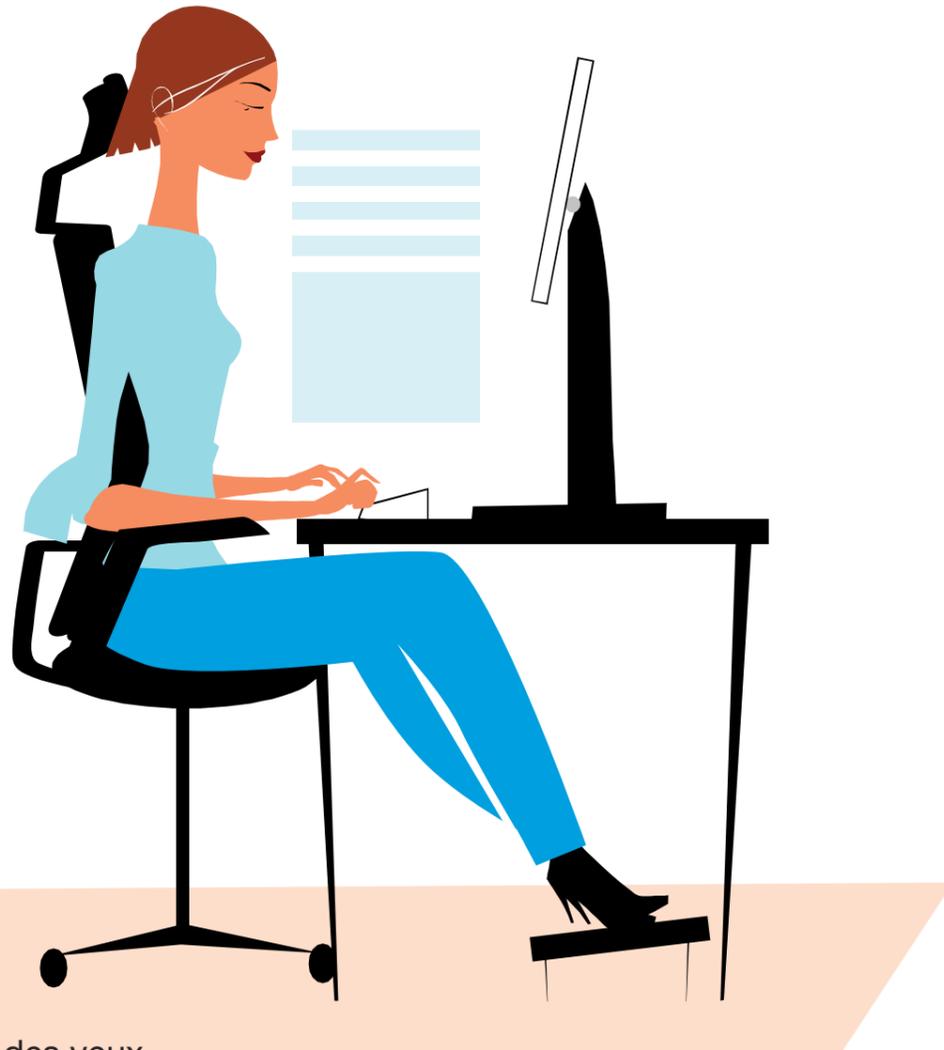
www.msa-mayenne-orne-sarthe.fr



L'essentiel & plus encore

AMÉNAGEZ VOTRE POSTE, ADAPTEZ VOTRE POSTURE

- 1 Position assise au fond du siège.
- 2 Bras à 90°.
- 3 Avant-bras en appui.
- 4 Pieds à plat ou sur un repose-pieds.
- 5 Genou à 90°.
- 6 Placement de l'écran perpendiculaire aux fenêtres et face à soi.
Hauteur = niveau des yeux
Luminosité = à adapter
Inclinaison = selon ses préférences.
- 7 Souris adaptée à la taille de la main, au plus proche de soi.
- 8 Clavier à plat et dans l'alignement de l'écran.



CAS PARTICULIER DU DOUBLE-ÉCRAN

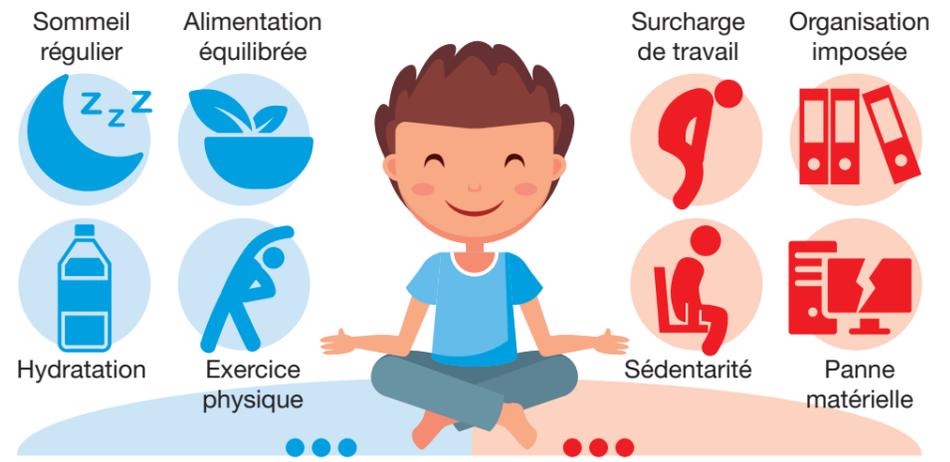
- ▶ Éloignez les écrans.
- ▶ Réglages identiques pour les deux.
- Si le travail est régulier sur les deux écrans : placez l'axe entre les deux face à votre nez.
- Si le travail est effectué une fois par jour sur les deux écrans : placez le principal en face de vous et l'autre légèrement sur le côté.

EN CAS DE LUNETTES À VERRES PROGRESSIFS

- ▶ Baissez les écrans.
- ▶ Inclinez les écrans.

FAÏTES DE LA PRÉVENTION

Respectez un équilibre pour concilier harmonieusement vie privée et vie professionnelle.



Déterminez et organisez vos aires de travail :

- hors de l'aire de travail,
- travail occasionnel,
- travail habituel.



Profitez de toutes les occasions pour vous lever et marcher. Pratiquez les étirements ci-dessous au cours de la journée.

