

Bien s'installer devant son écran

Bien se positionner

- Assis au fond du siège face à son écran, dos en appui sur le dossier, buste droit.
- Bras et avant-bras formant un angle supérieur ou égal à 90°.
- Avant-bras en appui.
- Cuisses à l'horizontale.
- Pieds à plat sur le sol ou sur un repose-pied inclinable.

Bien s'éclairer

- Éclairage homogène.
- Éclairage d'appoint si nécessaire.
- Poste de travail entre deux luminaires.
- Pas de source lumineuse ou d'éblouissement dans le champ visuel.
- Pas de surface réfléchissante.
- Pas de reflet sur l'écran.
- Stores à lamelles horizontales.

L'écran

- Perpendiculaire aux fenêtres à distance d'un mur.
- Bord supérieur de l'écran à hauteur des yeux, plus bas si verres progressifs.
- Distance œil-écran : 50 à 70 cm.
- Régler l'affichage : fond clair, caractères foncés, contraste (85%), luminosité (65 à 70%).
- Documents et écran dans un seul plan (porte-documents).

Le clavier

- A plat, à 15-20 cm du bord du bureau.
- Souris proche du clavier.

Le siège

- Piétement à cinq branches et muni de roulettes.
- Assise réglable en hauteur et profondeur.
- Dossier mobile à contact permanent.
- Sans accoudoir ou avec accoudoirs réglables.

Le mobilier

- Adapté à la taille.
- Espace suffisamment dégagé pour les jambes.

Température : 22 à 24°C
Hygrométrie : 40 à 60%
Pas de courants d'air
Niveau sonore : ≤ 55dB
Éclairage : 300 à 500 lux



ACMS

Pour la santé au travail

ACMS, 55, rue Rouget de Lisle, 92158 Suresnes Cedex, tél. : 01.46.14.84.00
www.acms.asso.fr