

# LE QUART D'HEURE PREVENTION :

## Fiche N°1

MAJ : janvier 2021

### Travail sur écran : Ne sous-estimez pas les risques !



**Cuisses horizontales**

Pieds à plat sur le sol ou sur un repose-pied

Dos appuyé contre le dossier (soutien du bas du dos et de la courbure)

Angle bras-avant-bras au moins égale à 90°

Mains dans le prolongement des avant-bras

Haut du moniteur au niveau des yeux



Espace de 10 à 15 cm entre la barre d'espacement et le bord de la table

Souris dans le prolongement de l'épaule

Appui de l'avant-bras sur la table

Porte-copie (s'il existe) positionné près de l'écran



Réglage de l'intensité lumineuse et le contraste de l'écran

Affichage sur fond clair à privilégier



Ecran perpendiculaire aux fenêtres

Stores ou rideaux pour éviter les éblouissements

Luminaire placé au-dessus du poste éteint

Lampe d'appoint pour éclairer les documents



Regarder au loin de temps à autre

Changer de posture de temps en temps

Réunion du :

Animée par :

Participants :

Nom, prénom :

Signature :

.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....

## Retour de l'équipe

Commentaires :

Conclusions et actions retenues :