AMBITION

Je prends soin de mon corps

ACTION

J'organise mon environnement

1 à 2 minutes

Fiche N° 3/5 Parution : **Lundi 13 mai 2019**

J'agence les équipements de mon poste de travail

Plus votre écran est bas, plus vos yeux ont tendance à s'en rapprocher et plus vous avez tendance à enrouler les épaules et le dos.

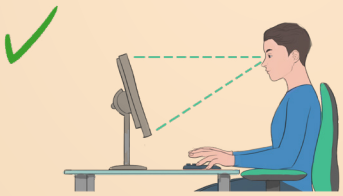
Je règle mon écran

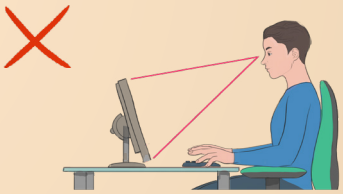
- À environ 60-70 cm de l'œil (*environ une longueur de bras*).
- Le haut de l'écran est à hauteur des yeux, sauf pour les porteurs de verres :
  - Progressifs pour qui l'écran doit être plus bas.
  - De proximité ou dégressifs pour qui l'écran doit être plus haut.

Ma tête est droite ou légèrement penchée en avant.

Si mon activité nécessite 2 écrans :

- Ils doivent être de même taille, accolés, avec des luminosités et des contrastes identiques.
- Si j'en consulte un plus que l'autre, je le place face à moi.
  Le moins consulté est du côté de l'œil directeur*.





Je positionne clavier, souris, documents

- Je pose mon clavier à plat, pattes arrière repliées, **à environ 10 à 15 cm du bord du bureau.**
- Je place ma souris au même niveau que mon clavier.
- Je positionne mes documents entre le clavier et l'écran.

**Identifiez votre œil directeur : les 2 yeux ouverts, pointez avec votre doigt, bras tendu, un objet à une distance d'environ 5m, puis fermez un œil. Si votre doigt est toujours centré sur l'objet, c'est que l'œil ouvert est votre œil directeur.*

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Adopter une bonne position face à son écran préserve des risques musculo-squelettiques et favorise une bonne vision.

Faites vos réglages !"

© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE