



# Travailler sur écran

**Mode d'emploi pour  
un poste de travail optimal**



**cohezio**



Ensemble, prenons le bien-être au sérieux



Les ergonomes de Cohezio  
vous livrent **les bons réflexes**



Préserver  
votre santé

cohezio



Travailler toute une journée devant un écran a des conséquences sur votre santé, dont la fatigue visuelle et les douleurs musculaires.

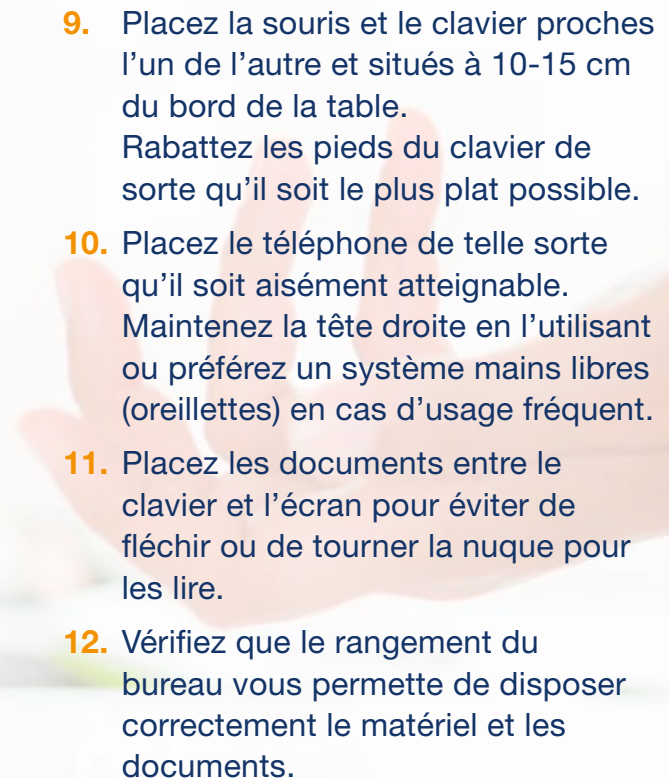
**Les ergonomes de Cohezio vous livrent les bons réflexes qui préservent votre santé.**

Cohezio

# Les conseils des ergonomes de Cohezio



1. Réglez la hauteur du plan de travail si le modèle de bureau le permet, sinon passez point 2.
2. Réglez la hauteur de l'assise du siège. Vos coudes doivent arriver à la hauteur du plan de travail. Si vos pieds ne reposent pas à plat au sol, utilisez un repose-pied.
3. Adaptez la hauteur du dossier : le bas de votre dos est en contact avec la partie la plus proéminente du dossier.
4. Maintenez un espace d'environ 4 doigts entre l'avant du siège et l'arrière des genoux.

- 
- A hand is shown reaching towards a white computer mouse on a desk. The background is a blurred office setting with a laptop and a window.
5. Vérifiez le réglage de la force du ressort de rappel de l'inclinaison du dossier. Le dossier doit suivre les changements de position de votre dos.
  6. Placez les accoudoirs à hauteur du plan de travail.
  7. Placez l'écran à une distance confortable et face à vous pour éviter une torsion de la nuque.
  8. Placez votre écran perpendiculairement aux fenêtres pour éviter les reflets et éblouissements, sources de fatigue visuelle.
  9. Placez la souris et le clavier proches l'un de l'autre et situés à 10-15 cm du bord de la table. Rabattez les pieds du clavier de sorte qu'il soit le plus plat possible.
  10. Placez le téléphone de telle sorte qu'il soit aisément atteignable. Maintenez la tête droite en l'utilisant ou préférez un système mains libres (oreillettes) en cas d'usage fréquent.
  11. Placez les documents entre le clavier et l'écran pour éviter de fléchir ou de tourner la nuque pour les lire.
  12. Vérifiez que le rangement du bureau vous permette de disposer correctement le matériel et les documents.



# Votre bureau, est-il ergonomique ?

Satisfaisant  
Peut mieux faire  
Pas du tout satisfaisant

1. La table est réglable en hauteur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Le réglage de la hauteur de l'assise du siège vous permet d'avoir les coudes à hauteur de la table, tout en maintenant les pieds au sol (ou un repose-pied est disponible).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Le dossier est réglable.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. La profondeur de l'assise permet d'avoir environ 4 doigts entre l'avant du siège et l'arrière des genoux.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. L'inclinaison du dossier est possible et la tension du ressort de rappel est réglable en fonction de votre morphologie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Les accoudoirs sont placés à hauteur du plan de travail et leur longueur permet de se rapprocher de la table.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. L'écran est face à vous, à une distance confortable et la hauteur du bord supérieur de l'écran est à la hauteur des yeux (ou plus bas si vous utilisez des verres progressifs).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. L'écran est perpendiculaire aux fenêtres (ou des stores sont disponibles).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Le clavier et la souris sont proches l'un de l'autre et situés à 10 – 15 cm du bord de la table.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Le téléphone est aisé à atteindre et fonctionne correctement (haut-parleur / micro).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Les documents papier sont placés dans l'axe de la nuque entre le clavier et l'écran. Un porte-document est éventuellement disponible.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. La place disponible sur et sous le bureau est suffisante. Le plan de travail est rangé.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nombre de cases rouges	x0	
Nombre de cases jaunes	x1	
Nombre de cases vertes	x2	+
Score total		/24

# Faites le test !

## Votre poste de travail est

### › entre 18 et 24

Votre bureau est **correctement agencé** !  
C'est très bien, continuez à adopter ces bons réflexes qui préservent votre santé.

### › entre 12 et 17

Il y a un bon début, mais votre bureau reste toutefois **perfectible**. Référez-vous à la liste des conseils de nos ergonomes pour voir où il vous est possible de faire des améliorations.

### › moins de 12

Attention, votre plan de travail est **inadapté**.  
Il est important de revoir tant la disposition de votre bureau, que le matériel utilisé.  
Nos conseillers en prévention peuvent vous aider à améliorer votre confort au travail.



Vous souhaitez  
plus d'infos ?

La Direction du S.I.P.P.T.  
**02/213.59.56**  
**isabelle.pottier@cfwb.be**  
est à votre disposition.

Cette dernière peut faire appel au  
conseiller en prévention-médecin  
du travail ou à un conseiller en  
prévention-ergonome de Cohezio  
pour demander un avis ou une  
intervention.



**Service Externe de Prévention  
et de Protection au Travail**  
Boulevard Bischoffsheim 1-8 • 1000 Bruxelles  
T. +32 (0)2 533 74 11 • [info@cohezio.be](mailto:info@cohezio.be)  
[www.cohezio.be](http://www.cohezio.be)