

## ETAPE N°4 : JE REGLE MON ECRAN D'ORDINATEUR

Asseyez-vous dans votre siège, réglé selon les principes de l'étape n°3 et positionnez-vous à votre bureau.

### Distance œil-écran : « A distance de bras »

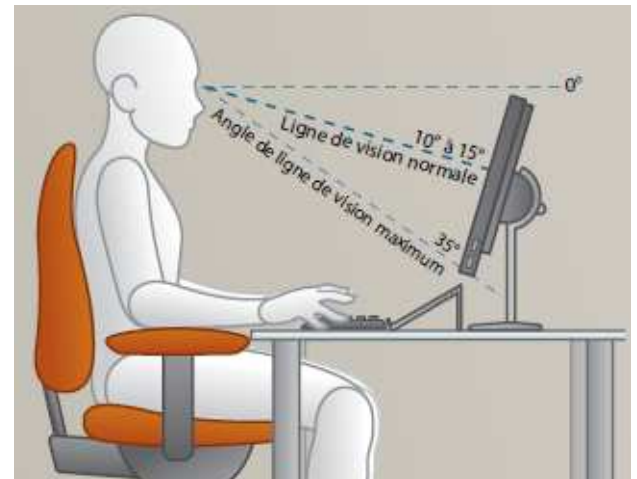


La distance entre les yeux et le moniteur dépend de votre vue, de votre âge, ainsi que de la grosseur et de la résolution du moniteur. Il est généralement préférable d'éloigner le moniteur le plus possible et de grossir la taille de la police. Des études ont démontré que le moniteur devrait être à une distance de 60 à 90 cm de l'utilisateur. C'est pourquoi il est difficile de recommander une distance précise. Une bonne manière de vérifier si votre moniteur est assez éloigné de vous, c'est de vous asseoir en position neutre avec le fauteuil placé à son endroit habituel. Étendez le bras droit devant vous et, si votre main touche le moniteur, c'est qu'il est probablement trop près de vous.

### Hauteur de l'écran & inclinaison:

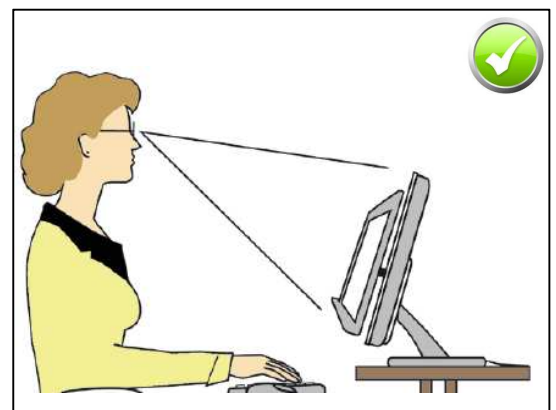
L'écran doit être placé en face vous et le dessus de l'écran doit se trouver juste à la hauteur ou sous la hauteur des yeux. On place traditionnellement l'écran sur un support, sur l'unité centrale, ou parfois sur des piles de papier, cependant, l'écran se retrouve alors trop haut, ce qui entraîne des douleurs cervicales et de l'inconfort au niveau du cou et peut causer des blessures.

Inclinez ensuite l'écran de 15 degrés pour assurer le confort des yeux (cela permet de garder une distance œil-écran qui soit la même pour le haut et le bas de l'écran)



### Cas particulier : Presbytie et verres progressifs

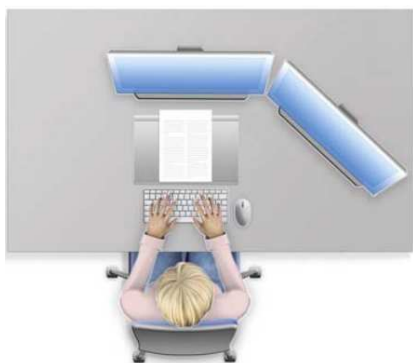
Si vous portez des verres progressifs, l'écran devra être réglé plus bas. Il peut être utile de posséder une paire de lunettes réservées au travail à l'ordinateur. Votre ophtalmologue ou votre opticien pourront vous proposer la meilleure solution pour votre vue.



## Cas particulier : Utilisation simultanée de plusieurs écrans

Si vous utilisez un des écrans de manière prédominante, vous le disposerez devant vous en position centrée. L'écran secondaire sera dès lors positionné latéralement.

Si vous utilisez les deux écrans de manière équivalente, en effectuant notamment des passages de fenêtres d'un écran à l'autre, c'est l'agencement symétrique qui vous convient.



## Cas particulier : Utilisation d'un ordinateur portable

Utilisation de l'ordinateur portable : > 1h par jour :

- Utilisez un support d'ordinateur portable pour rehausser l'écran
- Utilisez un clavier et une souris externes.

Utilisation de l'ordinateur portable : > 2h par jour :

- Utilisez un écran, un clavier et une souris externes (via une base pour ordinateur portable si cela est possible)



## Pourquoi respecter ces principes ?

### Pour éviter l'apparition de douleurs au niveau des cervicales, et des épaules

**Attention :** Les écrans brillants offrent un meilleur rendu pour les films et les photos, mais ne conviennent pas au traitement de texte, car ils réfléchissent les lampes et les surfaces claires et produisent des reflets désagréables.

Si votre pied d'écran n'est pas réglable, ou que les réglages ne vous permettent pas de le régler à la hauteur préconisée



Contactez votre service informatique

