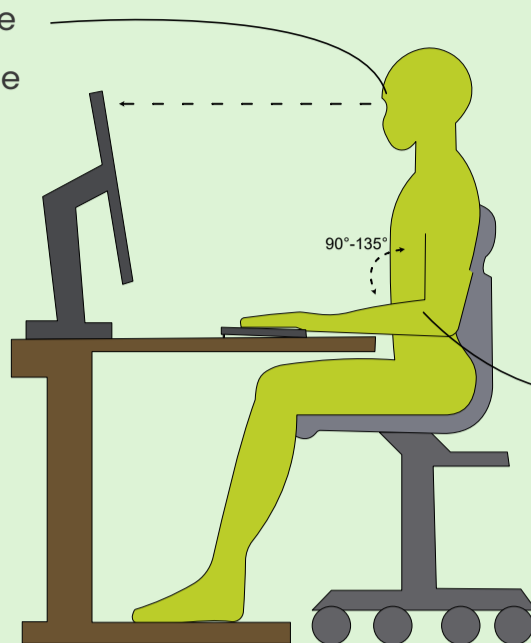


# LE TRAVAIL SUR ÉCRAN: LES CHIFFRES-CLÉS

## LA BONNE POSTURE

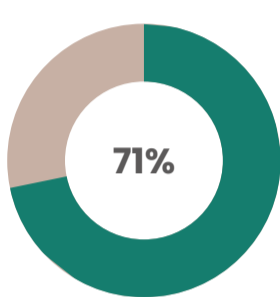
Les yeux doivent être à la même hauteur que le haut de l'écran et à une distance comprise entre 50 et 70 cm de celui-ci.



L'angle bras/avant-bras doit être compris entre 90° et 135°

Source : INRS

## QUELQUES CHIFFRES



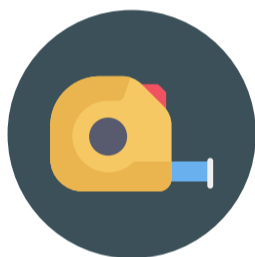
**71%**

des salariés sont utilisateurs d'informatique au travail



**15 min**

c'est le temps de pause nécessaire toutes les deux heures de travail sur un écran



**50-70 cm**

c'est la distance œil - écran à respecter afin d'assurer un confort visuel satisfaisant

Source : INRS

## CAUSES DE LA FATIGUE VISUELLE



Le travail sur écran



La luminosité ambiante de la pièce non adaptée (trop ou pas assez forte)



La fatigue, le stress ou des problèmes oculaires déjà existants



Un mauvais réglage de l'écran



Une mauvaise organisation de son poste de travail

Source : INRS

## PLACEMENT DU CLAVIER

Le clavier doit être posé entre 10 et 15 cm du rebord du bureau.

Le clavier doit être inclinable, dissocié de l'écran et avoir une surface mate pour éviter les reflets

