Vérifier son poste à écran

Vérifiez les réglages de votre chaise, de votre écran et de vos accessoires, au bureau ou à domicile.

Commencez par l'assise. Vérifiez les points dans l'ordre et notez le premier réglage à revoir.

POINTS À VÉRIFIER	OK	À revoir	Sans objet
Pieds stables Les pieds reposent à plat au sol ou sur un repose-pieds.	☐	☐	☐
Assise et dossier Le dos est soutenu et le bord de l'assise laisse de l'espace derrière les genoux.	☐	☐	☐
Table à bonne hauteur Les épaules restent relâchées et les avant-bras sont proches de l'horizontale.	☐	☐	☐
Écran face à soi Le haut de l'écran est légèrement sous les yeux. Le texte se lit sans pencher la tête.	☐	☐	☐
Clavier et souris à portée Les coudes restent près du corps et les poignets dans le prolongement des avant-bras.	☐	☐	☐
Ordinateur portable En usage prolongé, le portable est surélevé avec clavier et souris séparés, ou relié à un écran externe.	☐	☐	☐
Lumière sans reflets gênants L'écran se lit sans éblouissement. Réorientez-le par rapport aux fenêtres si nécessaire.	☐	☐	☐
Mouvement au fil de la journée Je peux changer de position, me lever et alterner avec d'autres tâches.	☐	☐	☐

Premier réglage ou équipement à revoir

Personne à qui en parler, si besoin

Si un point reste difficile à régler

Parlez-en à la personne responsable du poste ou au référent santé-sécurité. Si une douleur persiste malgré les réglages, demandez un avis médical.

Suva et SECO · Travail sur écran (84021.f) OSHA · Computer Workstations, Evaluation Checklist