

Synthèse des réglages équipements de travail

unisanté

Centre universitaire de médecine générale
et santé publique • Lausanne

1

Garantir une **distance œil-écran** équivalente à un bras tendu minimum. Positionner le sommet de l'écran **légèrement en dessous de la ligne du regard** (plus bas pour des verres progressifs).



Ecran principal

Ecran secondaire



2

Aligner **en face de soi** l'écran utilisé le **plus fréquemment**.

Si les deux écrans sont utilisés de la même façon, les placer en position centrale.

Utilisation similaire des deux écrans



Garder le clavier **proche du bord** du plan de travail.

Placer les **documents papier** entre le **clavier** et l'écran. Un **support document** incliné peut améliorer le positionnement des documents

3

Ne travaillez pas sur ordinateur portable plus de **2h/jour**.

Au-delà, utilisez un support pour ordinateur portable avec clavier et souris ou un écran déporté.



Synthèse des réglages équipements de travail

unisanté

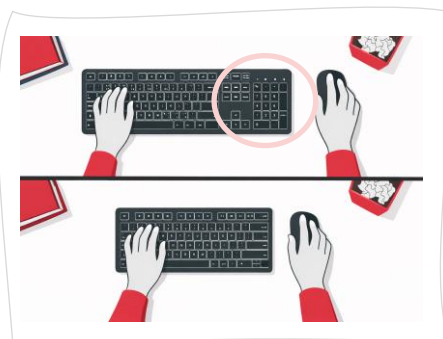
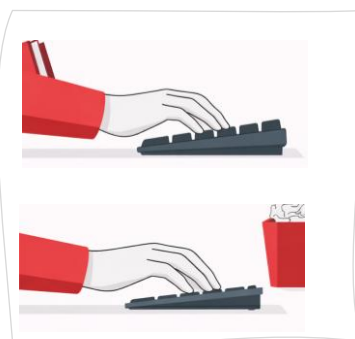
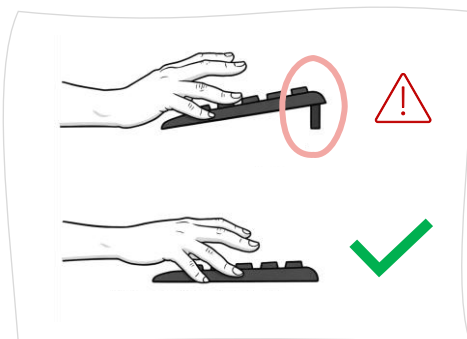
Centre universitaire de médecine générale
et santé publique • Lausanne

4

Privilégier les modèles de clavier à **touches extraplates**

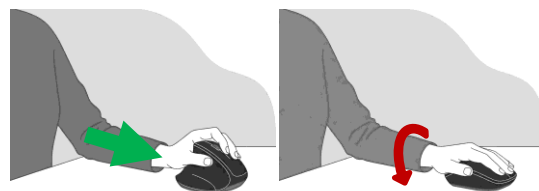
Pour éviter l'extension des poignets, **retirer les petites pattes** sous le clavier pour qu'il soit le plus plat possible

Les **claviers compacts** (= sans pavé numérique) permettent de rapprocher la souris



5

Aucune souris ne convient à tout le monde : le choix de la souris doit être fait en **fonction de l'activité réalisée** et des **besoins individuels**.



Attention à ne pas choisir un modèle **trop petit** par rapport à la taille de la main

Dans tous les cas, il est préférable **d'essayer la souris avant de l'acheter**

