



## Réduire les douleurs cervicales et la fatigue visuelle

et leurs conséquences sur la santé et l'efficacité du salarié ainsi que sur l'absentéisme

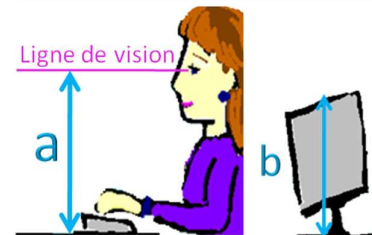
L'utilisation d'un rehausseur d'ordinateur fixe est recommandée si le haut de l'écran n'est pas à hauteur des yeux (attention : les presbytes doivent placer leur écran légèrement plus bas). Au préalable, il faut s'assurer que votre siège est correctement réglé (cf. fiche conseil : s'installer au poste informatique).

Cet aménagement nécessite 3 étapes :

### 1 – Identification du besoin

Pour savoir de combien de centimètres vous devez rehausser votre écran :

- Mesurez la distance entre votre plan de travail et votre ligne de vision (**a**)
- Mesurez la hauteur totale (pied et bord de l'écran compris) de votre moniteur (**b**)
- Calculez la **hauteur de la rehausse** =  $a - b$
- Si dans votre cas, notamment après réglage du pied de l'écran,  $a = b$ , vous n'avez pas besoin de matériel supplémentaire



### 2 – Choix du matériel

#### Réglable en hauteur :

Le caractère réglable du matériel est important, c'est ce qui va permettre une installation correcte de l'utilisateur. Avant achat, il faut vérifier que le matériel puisse atteindre la hauteur précédemment calculée.



#### La charge maximale :

Avant achat, il est nécessaire de vérifier que le poids du moniteur est inférieur au poids maximum supporté par la rehausse.

### 3 – Installation de l'écran



#### Pour être bien installé :

- Réglez la hauteur de l'écran
- Réglez la distance de l'écran : l'écran doit être distant d'une longueur de bras (bras tendu)
- Réglez l'inclinaison de l'écran pour réduire les risques d'éblouissement dus à l'éclairage naturel ou artificiel



**Astuce :** si cela est possible, une rehausse sur mesure peut être fabriquée en interne sinon placez une ramette de papier qui pourra être réglée en ne gardant que les feuilles nécessaires !

L'ASMISS tient à votre disposition des fiches conseil concernant le matériel de bureau et l'installation au poste de travail sur écran.

Pour plus d'informations rendez-vous sur notre site Internet [www.asmis.net](http://www.asmis.net)