

8 conseils pour adapter son poste de travail - 1/1

Les yeux qui piquent ou mal au crâne en fin de journée ? Vous travaillez peut-être souvent devant un écran. Voici quelques conseils pour améliorer votre quotidien visuel...

1. Réglez la luminosité de votre écran

Via les commandes situées sur l'écran, baissez les paramètres luminosité et contraste (brightness et contrast en Anglais). Mais pas trop, sinon vos yeux se fatigueront encore plus !

2. Votre écran vibre ?

Il faut ralentir la fréquence de rafraîchissement horizontal de votre écran. Voici comment procéder :

Faites un clic droit sur le bureau, choisissez Propriétés, puis Paramètres. Diminuez ensuite la résolution écran en faisant glisser le bouton vers la gauche (moins). Cliquez sur Appliquer pour valider.

3. Orientez l'écran comme il convient

Il est important d'avoir un minimum de réflets. C'est pourquoi il est recommandé d'orienter son écran de manière latérale par rapport à la source lumineuse (lampe ou lumière du jour de la fenêtre).

4. Réglez la hauteur de l'écran

Idéalement il doit être à hauteur des yeux. Réglez votre siège et l'inclinaison du pied de l'écran en conséquence.

5. Soyez à bonne distance de l'écran

Il faut être au moins à 50 cm de l'écran, mais pas beaucoup plus. Si vous ne voyez pas à cette distance, n'hésitez pas à baisser la résolution d'affichage (voir le conseil n°2).

6. Eclairiez votre surface de travail comme il faut

Évitez les lampes de bureau à halogènes qui provoquent un rayonnement trop proche de vous. Les lampes à halogènes sont bien pour éclairer des pièces par réverbération sur le mur. À éviter aussi : des surfaces vitrées trop importantes (supérieures à 25 % de la surface du sol). Lisez les recommandations de l'organisme normatif ISO.

7. Réglez votre siège

Il est important d'avoir le dos bien soutenu. Être bien au fond de sa chaise et non pas sur le bord. Les dossiers assez hauts pour que les coudes soient à bonne hauteur du clavier.

8. Adoptez de bonnes habitudes de travail

Il est recommandé de fixer un point au loin toutes les dix minutes au moins. Obliger ses yeux à ne fixer que son écran ou son clavier pendant des heures, les fatigue.