

Comment se mettre en condition pour bien travailler devant un ordinateur ?

Le travail intensif devant l'ordinateur peut provoquer de nombreux symptômes: irritation des yeux (yeux rouge, sensation de sécheresse), fatigue (fatigue des yeux, sensation de poids sur les yeux), difficulté à fixer un objet, douleur de tête, douleur de dos. Heureusement, ces symptômes peuvent être évités.

- En modifiant les éléments du local de travail.
- En utilisant des lunettes appropriées lorsque c'est nécessaire.



Étapes de réalisation

1. Le local de travail :

a- La position du clavier :

- * mettre le clavier et la souris de manière à avoir les bras et les mains dans une position naturelle et relaxée.
- * Éviter de plier les poignets et maintenez les coudes près du corps.

b- Le mobilier et la posture :

- * Vérifiez si la chaise est à la bonne hauteur : il faut avoir les bras dans la position adéquate et les pieds bien appuyer au sol.
- * Adopter une position de travail agréable, en maintenant le corps droit, en évitant de trop s'incliner vers l'avant ou l'arrière.

2. La visualisation de l'écran :

- * Le matériel de travail doit se situer le plus près possible de l'écran pour éviter de grand mouvement de la tête et des yeux.
- * Éclairage du bureau : souvent les éclairages des bureaux sont trop intenses et brillantes.

3. Des pauses sont très importantes :

- * Il est très difficile de travailler sur ordinateur car le corps, les yeux et la tête se trouvent dans une situation presque immobile. Levez-vous de nombreuses fois dans la journée, pour vous étirer, regardez au loin.

Ressource :

<http://www.commentfaiton.com/fiche/voir/67096/comment-se-mettre-en-condition-pour-bien-travailler-devant-un-ordinateur>