



# Bien s'installer à son poste de travail informatique

# Le programme

1

**Implantation**

2

**Mobilier et équipements**



# L'implantation



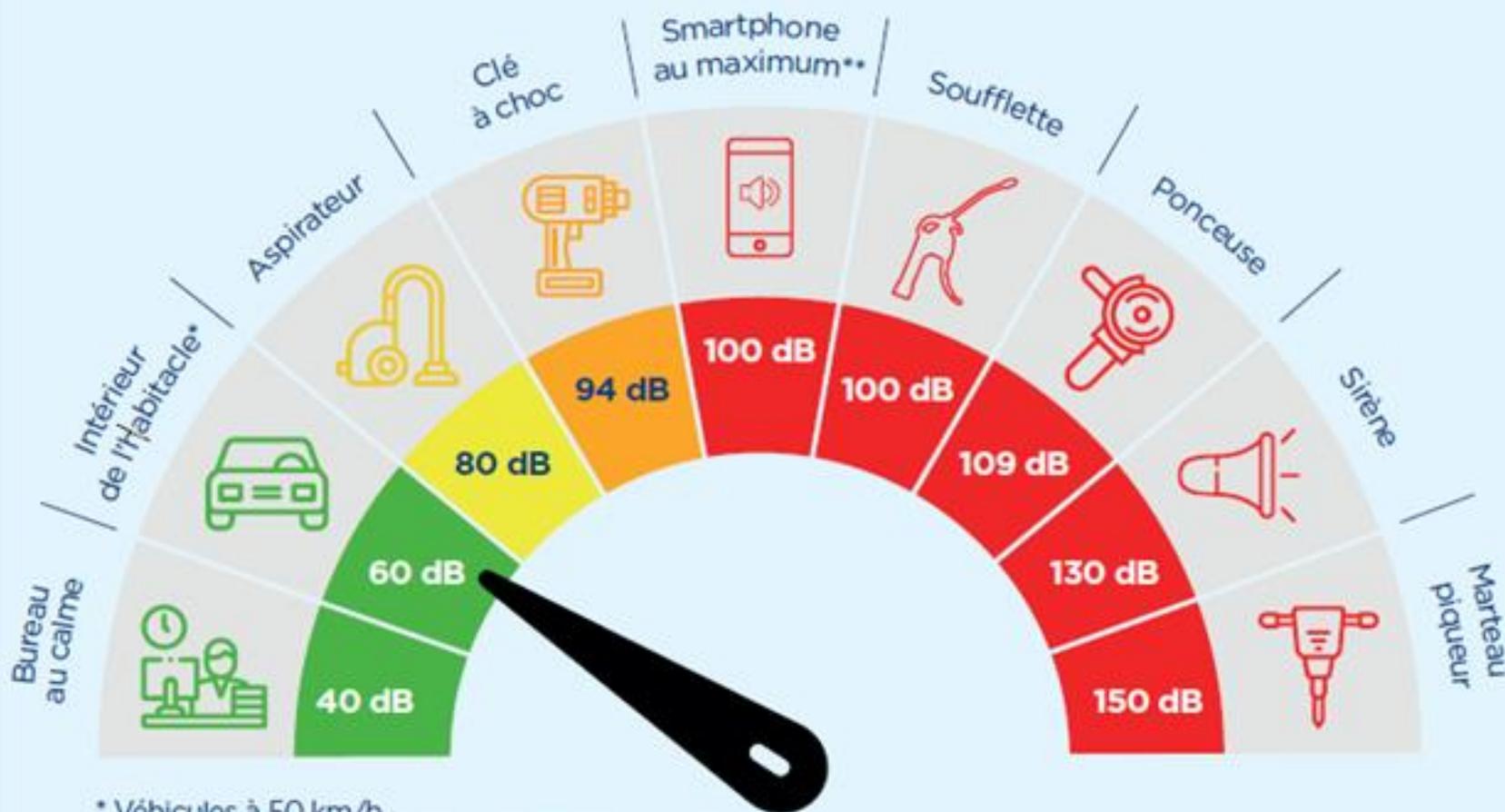
## AMBIANCE LUMINEUSE

- Se placer de façon perpendiculaire aux fenêtres
- Privilégier un éclairage indirect
- Privilégier un blanc neutre (3000 à 4000 Kelvin)
- Eclairage global compris entre 300 et 500 Lux



# L'IMPLANTATION

## ÉCHELLE DES DÉCIBELS



\* Véhicules à 50 km/h.

\*\*Lors d'une écoute avec des écouteurs.

## AMBIANCE THERMIQUE

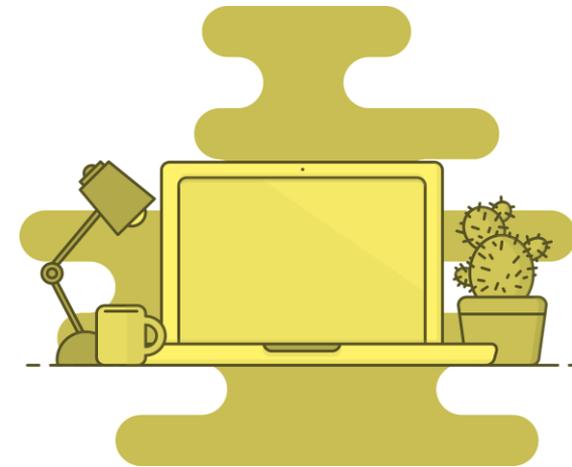
- Influencée par des sources multiples
- Trop chaud ? Trop Froid ?
- Maintenir des conditions de températures stables
- La température n'est qu'un indicateur du confort thermique



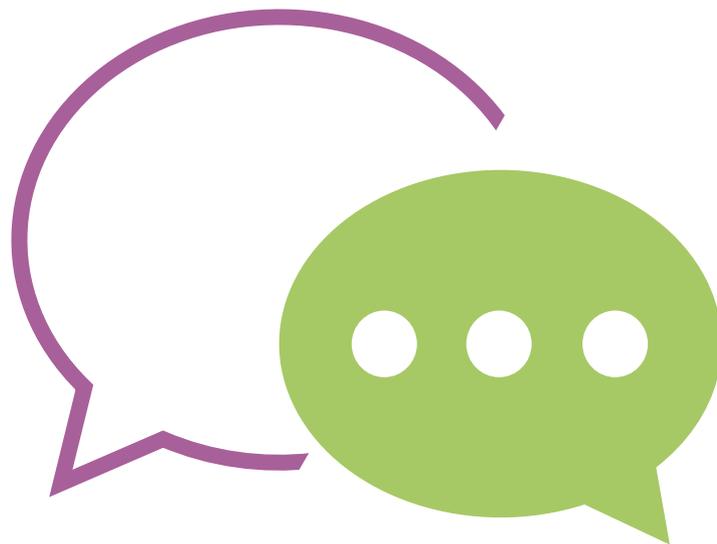
# L'IMPLANTATION

## AGENCEMENT / POSITIONNEMENT

- 10 m<sup>2</sup> par personne minimum
- Allée de circulation de 80 cm minimum
- S'installer perpendiculairement aux fenêtres
- Ne pas tourner le dos aux portes



# L'IMPLANTATION



**Vos questions**

**Nos réponses**



2

Mobilier et équipements



# LE MOBILIER

## LE BUREAU

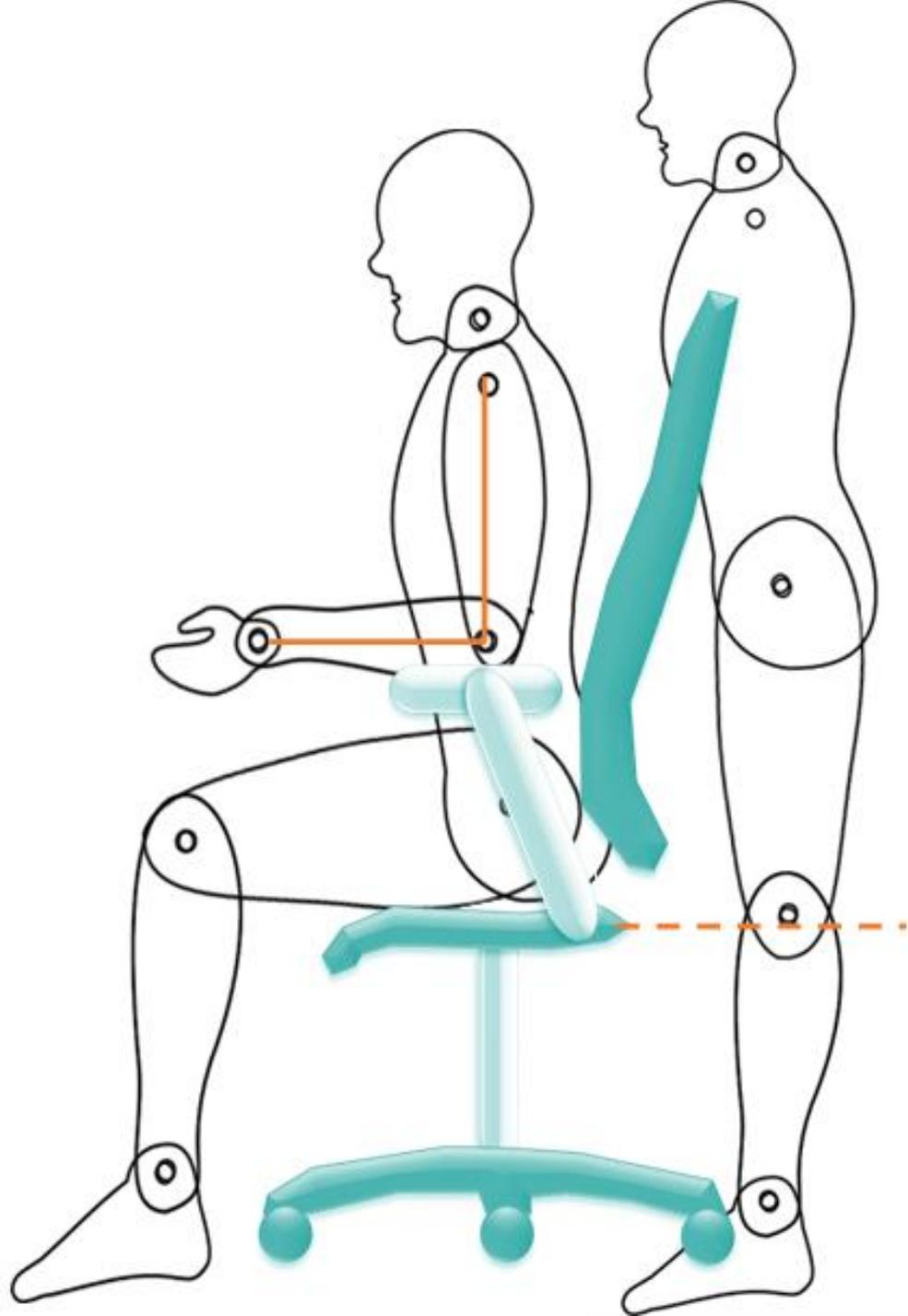
- La largeur du plateau est de 80 cm
- Bureau droit
- La hauteur dépend de votre taille
- Bureau à hauteur variable ?



## LE SIÈGE

- Il doit être adapté à vos besoins et votre morphologie
- L'assise et le dossier assurent un maintien adapté
- Les accoudoirs ne sont pas obligatoires
- Le revêtement est respirant
- La densité de la mousse est ferme
- Les principales erreurs à éviter
- Régler votre siège n'est pas une option





# LES ÉQUIPEMENTS

## L'ÉCRAN

- Il doit être adapté à vos besoins
- Pied réglable en hauteur
- 21 pouces minimum
- Le haut de l'écran à hauteur de votre regard
- La distance oeil-écran est d'environ un bras tendu



## L'ORDINATEUR PORTABLE

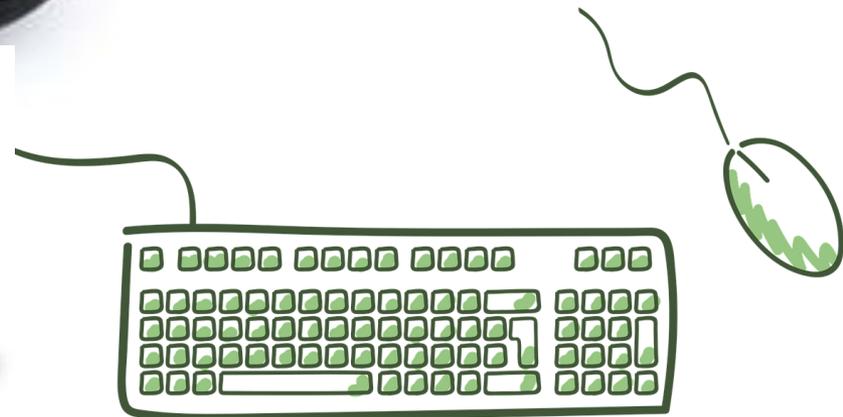
- Mise en place d'une station d'accueil
- Clavier et souris sans fil
- Respecter les principes de bases



# LES ÉQUIPEMENTS

## LES PÉRIPHÉRIQUES

- Privilégier
- 3 types de
  - Les
  - Les
  - Les



# LES ÉQUIPEMENTS

## LES ACCESSOIRES

- Le téléphone
- Le porte document



# MOBILIER ET ÉQUIPEMENTS



**Vos questions**

**Nos réponses**

# CONCLUSION

Adapter à votre  
environnement

La posture idéale  
n'existe pas

## Grands Principes

Prioriser

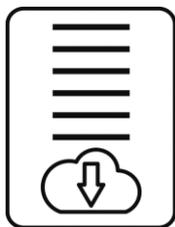
Tester /  
Ajuster

# Contacts et liens utiles



Service prévention du Centre de  
Gestion du Doubs

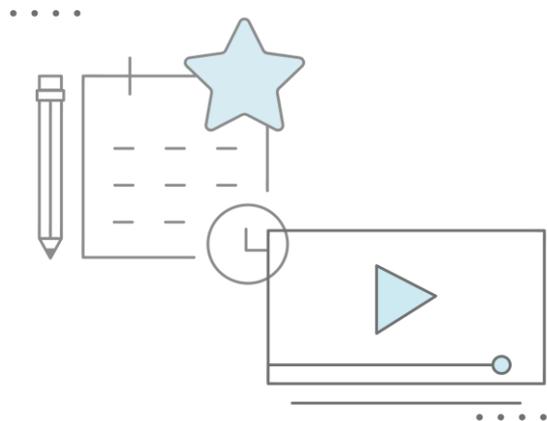
[prevention@cdg25.org](mailto:prevention@cdg25.org)



Retrouvez nos fiches pratiques dans  
l'espace documentaire du site internet  
rubrique « Santé et Sécurité des agents »



Plus d'infos sur [www.cdg25.org](http://www.cdg25.org)



le 10 FÉVRIER

Découvrez lors de notre webinar

**RECRUTEMENT : DE NOUVELLES  
FONCTIONNALITÉS POUR TROUVER VOTRE  
FUTUR AGENT**

Le centre de gestion,  
votre partenaire RH

