

# TRAVAIL SUR ÉCRAN

AYEZ LE BON DÉCLIC !

Vous travaillez sur écran régulièrement, nous vous invitons à réaliser un rapide test pour que vous puissiez savoir si vos pratiques sont bonnes et si elles vous permettent de protéger votre état de santé !

Attention, plusieurs réponses sont possibles dans chaque question.

## POSTURE

1. Lorsque vous vous asseyez à votre poste de travail, votre position est :

- Au bord du siège, dos sans appui A
- Milieu du siège, jambes croisées B
- Au fond du siège, jambes repliées sous le siège C
- Au fond du siège à une distance de 50 à 70 cm de l'écran, D   
Pieds à plat au sol

2. Lorsque vous êtes assis, face à votre écran, votre posture est plutôt comme :



A       B       C       D

## AMÉNAGEMENT

3. Quand vous travaillez continuellement sur l'ordinateur, il est préférable selon vous de :

- Faire des pauses plus longues mais moins souvent A
- Ne pas faire de pauses pour finir aussi vite que possible B
- Ne pas faire des pauses et ne pas se presser C
- Faire des petites pauses visuelles fréquentes D

4. Position de l'écran d'ordinateur, d'après-vous de quelle manière doit-il être orienté ?

- Face à la fenêtre A
- Juste sous un puits de lumière ou vasistas B
- Dos à la fenêtre C
- Perpendiculaire à la fenêtre D

## ORGANISATION DU TRAVAIL

5. Lorsque vous travaillez sur votre écran d'ordinateur, dans quelle situation êtes-vous le plus souvent ?

- J'ai des difficultés à gérer mes tâches informatiques du fait d'un environnement gênant (bruit, passage de personnes...)A
- Je suis amené(e) à interrompre fréquemment mon travail B
- En fin de journée ou au cours de la journée, je ressens une fatigue générale, une forte tension musculaire C
- J'ai le sentiment de maîtriser mes outils informatiques et mon temps D

## RÉSULTATS

Additionnez le nombre de réponses A, B, C et D.

Si vous avez coché le plus souvent la réponse D, vous pouvez vous féliciter sur vos bonnes pratiques de prévention santé lorsque vous travaillez sur écran.

Dans le cas contraire, vos habitudes de travail peuvent altérer votre santé. Nous vous conseillons de lire attentivement notre dépliant sur le TRAVAIL SUR ÉCRAN.

Pour toutes autres interrogations, n'hésitez pas de vous rapprocher de votre équipe médicale santé au travail.

