

LA SANTE DE VOS YEUX FACE A L'ECRAN

CONNAISSANCE DE L'OUTIL VERTEBRAL

ERGONOMIE DU BUREAU

- **Etude de la position assise**
 - ⇒ Les différentes positions
 - ⇒ Qualités et obligations d'un siège de bureau
 - ⇒ L'assise dynamique
- **Comment travailler assis à un bureau**
 - ⇒ Soulager la fatigue physique
 - Réglages du siège à sa morphologie et du bureau
 - ⇒ Soulager la fatigue mentale
 - Gestion et organisation des différentes zones du plan de travail
 - ⇒ Eléments de confort et gestion de l'environnement du bureau
 - Les locaux, espaces de déplacements, mobilier, sources lumineuses, température, hygrométrie, bruit, personnaliser

ERGONOMIE DU POSTE INFORMATISE

- **Conséquence de la position assise immobile et prolongée**
 - ⇒ Les signes d'inconfort au poste de travail
- **La fatigue visuelle devant un écran**
- **Fonctionnement du système visuel**
 - ⇒ Accommodation, convergence, adaptation à la lumière et l'éblouissement, muscles des globes oculaires
- **Ecran et la santé de vos yeux**
- **Améliorer le confort devant l'écran, bonne utilisation de :**
 - ⇒ L'écran, le clavier, la souris, le téléphone, le porte copies, la lampe d'appoint, le repose pieds, autres accessoires individuels, les reflets

PRATIQUE DANS LES BUREAUX