



Prévention  
**Santé**  
Travail  
Landes



La **prévention**  
pour votre  
**entreprise**

avec  
**PST**  
Landes

Aménagement des postes de

**travail sur écran**

**Comment choisir  
le matériel adapté ?**

# Quelques repères pour vous guider dans le choix du matériel de bureau

## Plan de travail

- **Un plateau aux bords droits :**
  - sans arêtes vives > *bords arrondis*
  - de couleur pastel et mate > *couleur bois par exemple*
  - sans barres de renfort épaisses au niveau des cuisses



### Dimensions

Profondeur : 80 cm

Longueur : 120, 140, 160 ou 180 cm  
(selon la place nécessaire)

Épaisseur : environ 25 mm  
(le plus fin possible)

Hauteur : environ 72 cm si fixe

Privilégier des modèles offrant une marge d'ajustement au niveau des pieds du bureau.



Il est aussi possible d'acquérir des bureaux électriques à hauteur variable.

## Siège

- **Une assise ajustable en hauteur et en profondeur** pour permettre à l'utilisateur de travailler pieds à plat sur le sol tout en utilisant le support lombaire
- **Un rembourrage** adapté au poids de l'utilisateur  
> *minimum 30kg/m<sup>3</sup> pour une personne de 80 kg*
- **Un dossier à contact permanent** débloqué, ajustable en hauteur, en inclinaison et avec une tension variable pour supporter et accompagner les mouvements du dos



- **Des accoudoirs :**
  - ajustables en hauteur, en largeur et en profondeur
  - pivotants pour un meilleur confort et pour se rapprocher au plus près du bureau  
> *de matière tendre*  
> *pouvant être retirés au besoin*
- **Un piétement à 5 roulettes** adaptées au type de sol  
> *matière tendre si sol dur, et dure si sol mou*

## Repose-pieds

- **Ajustable en hauteur et en inclinaison** d'une surface suffisante pour poser les 2 pieds à plat
- **Stable :** adhérent au sol tout en restant facilement manipulable à l'aide des pieds



### Dimensions

Largeur : > 40 cm

Hauteur : 4-15 cm

Inclinaison : 0-15°

## Écran

- **Ajustable en hauteur et en inclinaison**  
> *avec pied réglable ou bras support d'écran*
- **Dalle mate**  
> *sauf tâches spécifiques (photographie, films)*



### Dimensions

Suffisamment grand et adapté aux tâches à réaliser

> *plutôt 16/9*

> *entre 19" - 23"*



### Travail sur double écran

Choisir des modèles avec les mêmes caractéristiques

## Souris

- **Sans fil ou rechargeable**  
> attention à la gestion des piles
- **Adaptée à la taille de la main**  
(en général 3 tailles sont proposées)
- **Adaptée à la latéralité**  
> droitier ou gaucher



Souris verticale

Souris standard



## Clavier

- **Privilégier un clavier :**
  - plat
  - court > moins de 45 cm
  - avec ou sans pavé numérique, selon les besoins et la dextérité de l'utilisateur
  - avec indicateur de majuscules/chiffres > témoin lumineux
  - idéalement de teinte grise pour éviter les contrastes



Clavier standard



Clavier compact sans pavé numérique

## Support de documents

- **Couisse vers l'avant** en fonction de l'activité
- **Réglable en hauteur**  
> attention, le design semble jouer sur l'acceptabilité



Il existe d'autres matériels de bureau spécifiques : bras support d'écran, souris centrale, repose-bras.

Contactez-nous pour obtenir des conseils sur ces aménagements encore plus adaptés.

## Support d'ordinateur portable

- **Réglable** pour que le haut de l'écran soit positionné à la hauteur des yeux
- **Peu encombrant** afin d'en faciliter le rangement et le transport  
> prévoir une sacoche pour le transport



**Avant l'achat consultez les salariés concernés et faites des essais**

- Affinez l'étude des besoins auprès des utilisateurs et adaptez le cahier des charges en fonction.
- Réalisez des essais de matériel avec les salariés concernés ou un groupe représentatif.  
> Certains fournisseurs proposent des essais.
- Sensibilisez les salariés au réglage du poste de travail.  
> Un matériel non réglé n'apporte aucun bénéfice.

# PST Landes vous accompagne...

## Dans l'ensemble de votre projet d'aménagement :

- Diagnostic de poste
- Étude des solutions possibles et aide au choix du matériel
- Prêt de matériel (si besoin)



## Sensibilisation « Travail sur écran »

- Analyse du poste et réglages
- Exercices adaptés

## Analyse approfondie

- Besoins particuliers (manque d'éclairage, plan de travail non standard, pathologies, RQTH, TMS)
- Projet global



## Des ressources à votre disposition

- Vidéo « Première approche du travail sur écran » (YouTube)
- Affiche « Bien s'installer devant l'écran »
- Guide sur le télétravail
- Bureau de démonstration

## ***Vous avez des questions sur un projet d'aménagement ? Contactez-nous !***

### Biscarrosse

Centre de Biscarrosse  
Z.I. ALTAIR - 110 rue de Latham  
40600 Biscarrosse  
Tél. : 05 58 78 12 60

### Dax

Centre de Dax  
4 rue des Frênes  
40100 Dax  
Tél. : 05 58 56 01 00

### Capbreton

Centre de Capbreton  
59 avenue Jean Lartigau  
40130 Capbreton  
Tél. : 05 58 70 01 30

### Saint-Pierre-du-Mont

Centre de Saint-Pierre-du-Mont  
140 Avenue Camille Claudel  
40280 Saint-Pierre-du-Mont  
Tél. : 05 58 05 76 40

