KinéPath
2e étage, N° 6, Angle boulevard Ouarzazate et boulevard El Daouha, Californie, Casablanca
0522 52 52 55 · WhatsApp 0766 68 68 78 · centrekinepath@gmail.com

Mon poste de travail

Les bons réglages, à garder près de l’écran



Les chiffres à retenir

90°	genoux pliés, ou un peu plus
90 à 135°	ouverture des coudes
50 à 70 cm	des yeux à l’écran
10 à 15 cm	du clavier au bord du bureau
plus de 1,50 m	de l’écran aux fenêtres
30 min	entre deux pauses actives, idéalement

Le siège

- Les pieds à plat sur le sol, ou sur un repose-pieds s’ils ne le touchent pas.
- Les cuisses à l’horizontale, ou les hanches un peu plus hautes que les genoux.
- Les genoux pliés à 90° ou un peu plus.
- Le bas du dossier soutient le creux des reins.
- Les épaules relâchées, les coudes près du corps, ouverts entre 90° et 135°.
- Les accoudoirs soutiennent les avant-bras sans empêcher de s’approcher du bureau.

Le repose-pieds

Si vos pieds ne touchent pas le sol une fois le siège réglé, posez-les à plat sur un repose-pieds.

L’écran

- Le haut de l’écran au niveau des yeux, ou un peu plus bas si vous portez des verres progressifs.
- L’écran à 50 à 70 cm des yeux, environ une longueur de bras.
- La tête droite ou très légèrement penchée.

Le clavier et la souris

- Le clavier à 10 à 15 cm du bord du bureau, sans appuyer les poignets sur le bord pendant la frappe.
- Les petits pieds du clavier repliés.
- La souris dans le prolongement de l’avant-bras, à côté du clavier.

La lumière

- L’écran placé perpendiculairement aux fenêtres, à plus de 1,50 m d’elles, pour éviter reflets et éblouissement.
- Une lampe d’appoint orientable pour lire des documents papier.

Avec un ordinateur portable

L’écran d’un portable posé à plat ne convient pas à un travail prolongé.

Rehaussez le portable pour amener le haut de l’écran à hauteur des yeux, avec un clavier et une souris séparés, ou branchez un écran externe.

Les pauses

Faites une pause active idéalement toutes les 30 minutes : levez-vous, bougez, regardez au loin. Alternez le travail sur écran avec d’autres tâches.

L’application gratuite Respiro, proposée par le cabinet, vous rappelle de faire ces pauses.

Si la douleur persiste

Une douleur qui dure malgré ces réglages mérite d’en parler à votre médecin ou au cabinet.

Source : INRS · Travail sur écran : prévention des risques (www.inrs.fr), Institut national de recherche et de sécurité (France), consulté le 27 octobre 2026

Le guide illustré complet est sur le site du cabinet, page « Mon poste de travail ».