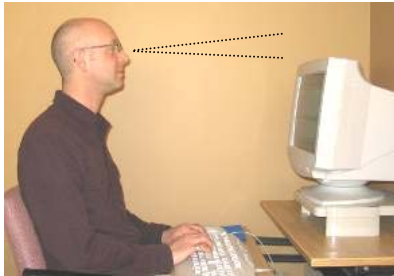




VOUS PORTEZ DES VERRES AVEC FOYER...

AJUSTEZ LA HAUTEUR DE VOTRE ÉCRAN

FAIT REMARQUABLE



Tête haute et menton relevé sont les signes d'une hauteur inappropriée de votre écran

Il y a un nombre important de personnes qui portent, au travail comme ailleurs, des verres avec foyer. Certains diront que lorsqu'elles travaillent à l'écran, ces personnes sont facilement reconnaissables. Vous savez ce sont celles qui ont la tête bien haute et le menton relevé!

Interrogées au sujet de ce petit air qui peut paraître hautain, les personnes portant des verres avec foyer vous diront sans aucune hésitation qu'elles n'ont pas le choix. Même si elles ressentent des inconforts plus ou moins prononcés au niveau du cou, c'est la seule posture qui leur permet de bien voir ce qui est affiché à l'écran.

(1) Déterminez la hauteur optimale de votre écran

- ◆ À votre poste de travail à l'écran, démarrez votre logiciel de traitement de texte;
- ◆ **Ouvrez un document** contenant des phrases sur toutes les lignes affichables dans la zone de texte; demandez de l'aide à un de vos collègues pour la suite de la démarche;
- ◆ **Regardez droit devant vous**, de cette manière votre tête ne devrait pas être penchée ni vers l'arrière ni vers l'avant. Demandez l'avis de votre collègue;
- ◆ **Sans bouger la tête**, abaissez les yeux de manière à regarder la barre de titre, c'est-à-dire, la première ligne affichée à l'écran.

Les caractères sont-ils flous?

Si oui, poursuivez la lecture de haut en bas, ligne par ligne, et ce, toujours sans bouger la tête, bougez seulement les yeux;

Si non, c'est que **l'écran est à la bonne hauteur**. Il n'est plus nécessaire de poursuivre cette démarche.

- ◆ Demandez à votre collègue de **marquer la première ligne** à partir de laquelle les caractères affichés sont nets. Vous pouvez par exemple utiliser un papillon adhésif amovible (communément appelé *Post-it*). Cette marque vous indique la **hauteur optimale** à laquelle devrait être votre écran.

Comme l'illustre la figure ci-contre, vous pourrez ainsi évaluer la diminution de la hauteur requise afin de bien positionner votre écran.



Durant la démarche, gardez la tête droite. Seuls vos yeux doivent bouger



La différence entre le haut de l'écran et la marque détermine la diminution de la hauteur requise

(2) Comment abaisser votre écran

- ◆ D'abord, selon votre situation, faites l'une ou l'autre des actions suivantes:
 - ⇒ **Si votre écran repose sur le boîtier** de l'unité de traitement de votre ordinateur, enlevez l'unité et placez-le hors de nuire à vos mouvements ou à vos activités;
 - ⇒ **Si votre écran repose sur un support à écran**, réglez la hauteur au niveau désiré. Au besoin, vous pourriez devoir l'enlever tout simplement;
 - ⇒ **Si votre support à écran n'est pas ajustable**, procurez-vous un modèle ajustable ou encore, improvisez un support avec un paquet de feuilles pour photocopieur, un bottin téléphonique ou tout autre objet ayant l'épaisseur désirée tout en offrant de la stabilité.
- ◆ **Une fois l'écran abaissé**, refaites l'étape 1 afin de vous assurer que la hauteur est bien optimale.

Si votre écran repose directement sur le bureau mais qu'il gagnerait à être encore plus bas, sachez qu'il est habituellement possible d'enlever le piètement sous celui-ci.



Après avoir abaissé votre écran, la hauteur de celui-ci vous permettra de garder votre tête bien droite



Exemple d'un mécanisme de blocage du piètement



L'écran et son piètement enlevé

Quelques rappels...

- ⇒ Placez votre écran à une distance correspondant plus ou moins à une longueur de bras. **Noter que la distance optimale varie en fonction de votre correction visuelle et de la taille de votre écran.** Rappelez-vous que l'objectif recherché est de pouvoir lire à l'écran tout en gardant la tête bien droite;
- ⇒ **Pour augmenter votre confort, inclinez un peu votre écran vers l'arrière.** Si le piètement a été enlevé, vous pouvez utiliser un cartable vide glissé sous l'écran.



L'inclinaison de l'écran peut être réalisée en glissant un cartable sous votre écran