

LE TRAVAIL SUR ÉCRAN...



LES SPÉCIFICITÉS DU TRAVAIL SUR ÉCRAN SONT :

- une **posture statique maintenue**
- une **grande concentration**
- une **forte sollicitation visuelle**

FACTEURS DE RISQUE

- **Biomécaniques**
Gestes, posture statique, répétitivité, aménagement du poste (disposition de l'écran, des documents, éclairage du poste...).
- **Organisationnels**
Temps de pause, rendement, cadence, nombre d'heures passées devant l'écran...
- **Psychosociaux**
Manque d'autonomie, intensité et temps de travail, insécurité de la situation de travail, ambiance de travail, environnement bruyant...

IMPACT SUR LA SANTÉ

- **Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)**
Ensemble de symptômes ou de lésions, au niveau des muscles, tendons ou articulations :
– douleurs : cervicales, dorsolombaires, du poignet, du coude, de l'épaule, des doigts...
– pathologies : tendinite...
- **Fatigue visuelle**
Le travail sur écran ne crée pas de pathologie oculaire ; il peut être à l'origine de maux de tête, de picotements des yeux, du syndrome de l'œil sec, d'une vision moins nette...
- **Troubles circulatoires**
La position statique assise et la compression des jambes sur le siège favorisent les troubles circulatoires.

AUCUNE POSTURE N'EST IDÉALE SI ELLE EST MAINTENUE TROP LONGTEMPS.

J'AMÉNAGE MON POSTE DE TRAVAIL

✓ SIÈGE

Assise réglable en hauteur et en profondeur.
Dossier inclinable et réglable en hauteur.
Espace suffisamment dégagé pour les jambes.

✓ ÉCRAN

Perpendiculaire aux fenêtres équipées de stores.
Écran légèrement incliné si port de verres progressifs.
Distance oeil-écran entre 50 et 70cm.

✓ CLAVIER

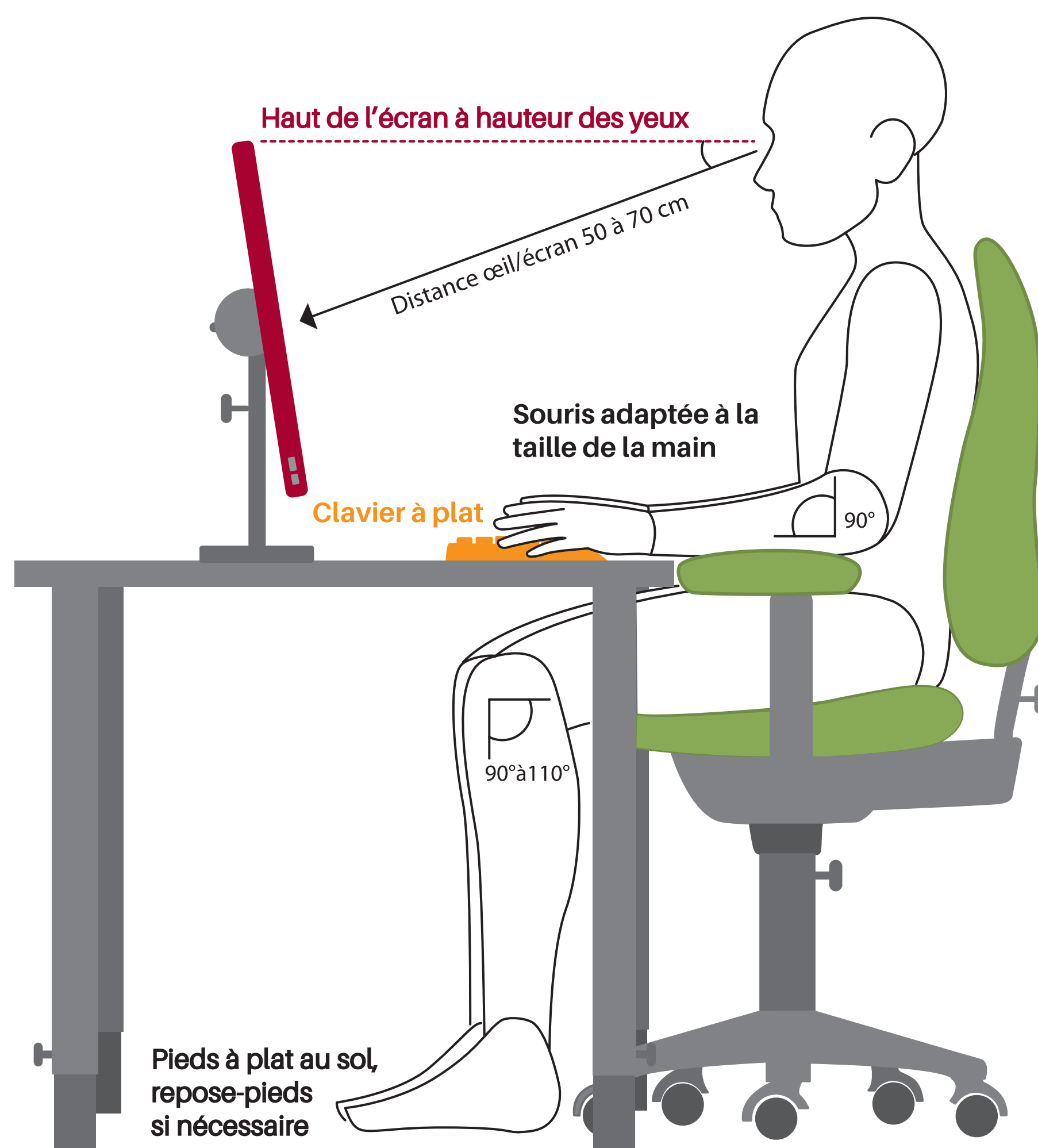
À plat à 15-20 cm du bord du bureau.

✓ SOURIS

Adaptée à la taille de la main et proche du clavier.

✓ PORTE-DOCUMENT

Entre le clavier et l'écran.



Appui lombaire contre le dossier

Accoudoirs dans l'alignement du bureau

JE M'INSTALLE DEVANT MON ÉCRAN

✓ YEUX

Regard au niveau du bord supérieur de l'écran.

✓ DOS

Dos droit ou légèrement en arrière et soutenu par le dossier.

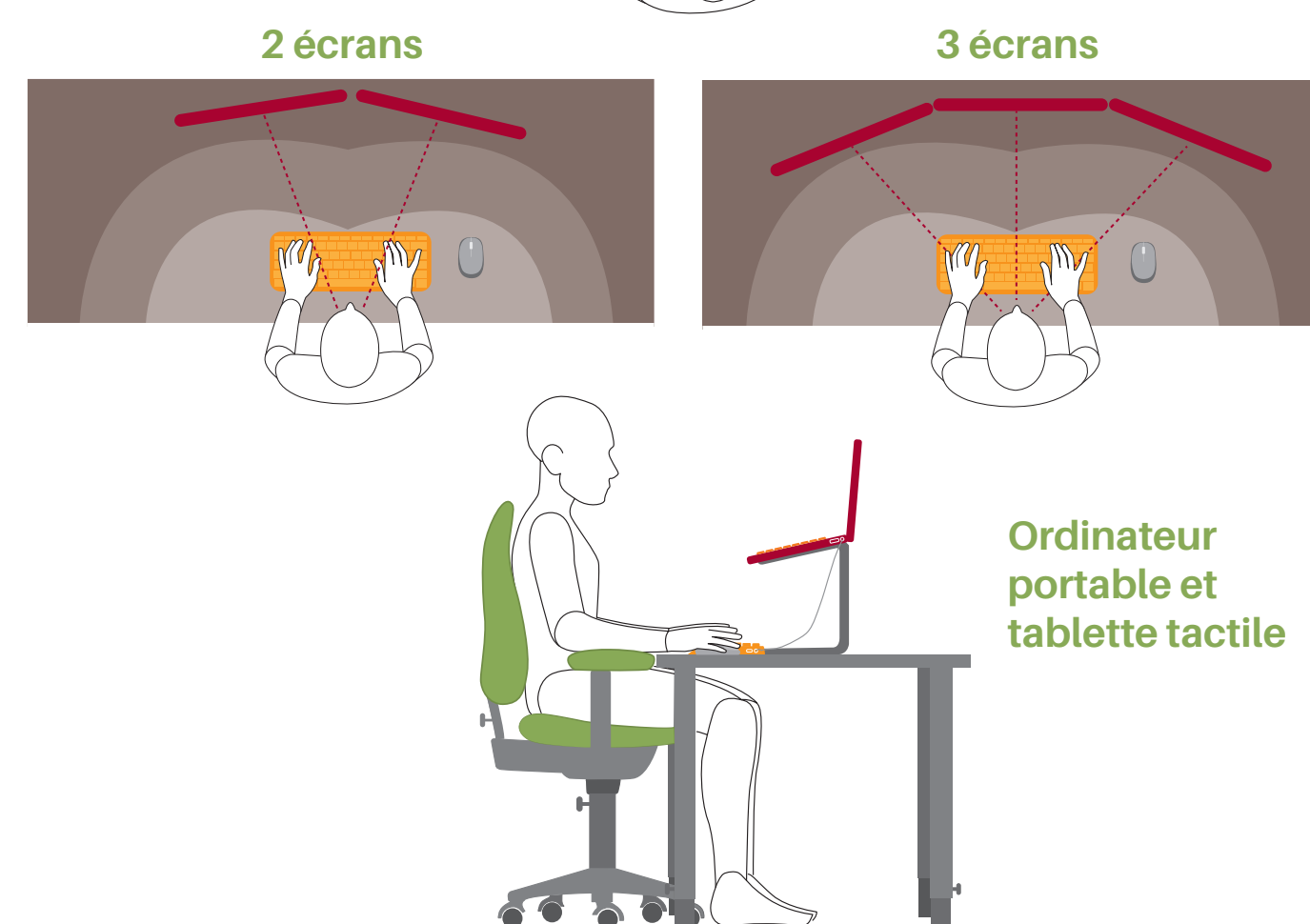
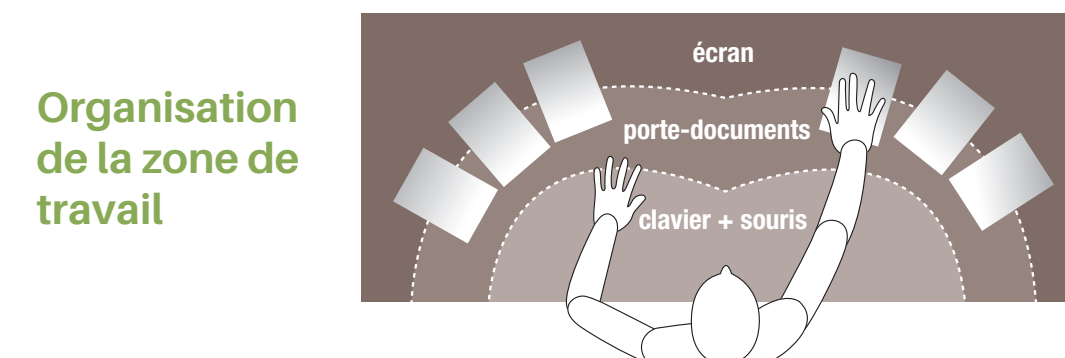
✓ BRAS

Avant-bras proches du corps, soutenus par les accoudoirs et au même niveau que le clavier.
La main est dans le prolongement de l'avant-bras.

✓ PIEDS

Pieds à plat au sol.
Repose-pieds si nécessaire.

AUTRES CONFIGURATIONS



JE VEILLE À MON ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL



Bruit

Le niveau sonore ambiant devient gênant pour la réalisation de tâches nécessitant de la concentration à partir de 55 dB(A)
| Régler le volume sonore des sonneries de téléphone au minimum | Privilégier les sonneries graves



Lumière

Privilégier la lumière naturelle | Éviter l'éblouissement, les reflets sur l'écran | Éviter d'être installé sous une source de lumière artificielle



Température

Le bureau ne doit pas se situer sous/sur une sortie d'air | Température homogène comprise entre 22°C et 26°C | Penser au renouvellement de l'air

CONSEILS DE SANTÉ

Si possible :

- Détendez-vous et relâchez vos épaules,
- Alternez les tâches,
- Changez régulièrement de position,
- Bougez, déplacez-vous,
- Faites des pauses visuelles en détournant le regard de l'écran,
- Hydratez-vous,
- Faites des étirements.

POUR QUE L'AMÉNAGEMENT SOIT PROFITABLE, PENSER À L'ORGANISATION DU TRAVAIL.