

Recommandations

Changez régulièrement de position, bougez, pensez à vous étirer

Il n'existe pas de posture idéale, pour limiter les risques de fatigue visuelle, de douleurs dorsales et musculaires il est important de varier les tâches et d'aménager des pauses régulières.

Faire une micro pause visuelle fréquente en regardant à l'horizon pour soulager la vue de près

Placer l'écran perpendiculaire à la fenêtre afin d'éviter éblouissement et reflets

Régler les contrastes et la luminosité de l'écran, utilisez des filtres ou des lunettes anti lumière bleue

Evitez de tenir **le combiné téléphonique** entre la tête et l'épaule



Pour aller plus loin

Brochures INRS (www.inrs.fr) :

- ED 922 Mieux vivre avec votre écran
- ED 923 Le travail sur écran en 50 questions
- ED 924 Ecrans de visualisation- Santé et ergonomie
- ED 23 L'aménagement des bureaux - Principales données ergonomiques



sistlib

Contactez votre service de Santé au Travail pour toute demande d'informations

Téléphone : 05 57 55 28 00

Fax : 05 57 55 28 01

Mail : contact@sistlib.org

5, rue Firmin Didot - 33500 LIBOURNE

sistlib

Service Interentreprises de Santé au Travail du Libourmais

LE TRAVAIL SUR ECRAN



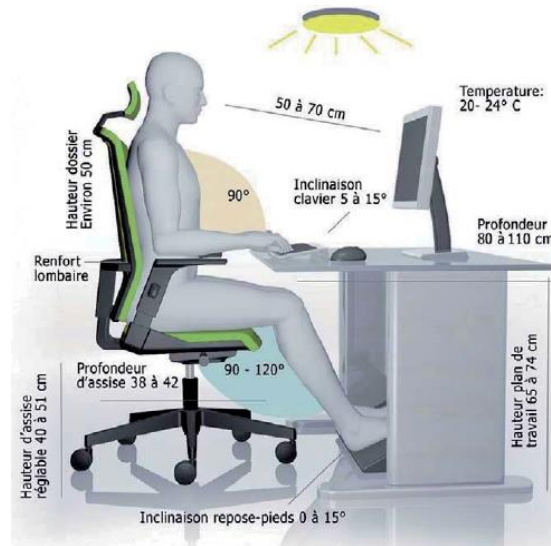
www.sistlib.org

Les principaux risques liés au travail sur écran

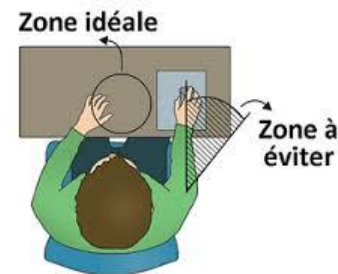
- **La fatigue visuelle :** picotements des yeux, sécheresse oculaire, maux de tête... Elle est favorisée par un écran mal positionné (reflets, éblouissements), distance trop courte entre l'œil et l'écran, absence de pause, défauts visuels mal corrigés...
- **Les troubles musculo-squelettiques :** douleurs à la nuque, épaules, bras, poignets, dorsolombaires... Ils sont liés à une mauvaise posture, au travail statique, à des gestes répétitifs, à des défauts d'ergonomie du matériel, au rythme de travail...
- **Troubles circulatoires :** jambes lourdes, œdèmes, impatience... Favorisés par la station assise prolongée, compression des cuisses sur le siège...
- **Stress :** Environnement bruyant, répétitivité du travail, manque d'autonomie, pression temporelle, sur ou sous-charge de travail...

Conseils pour l'aménagement du poste de travail

- **Posture de moindre inconfort :**
Se placer face à son écran
Pour s'assurer d'une bonne distance œil-écran, il faut pouvoir tendre le bras et toucher l'écran

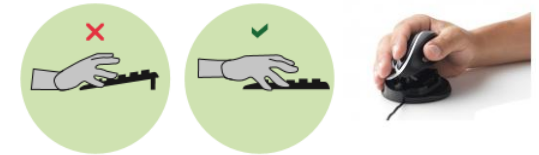


Le clavier et la souris doivent être placés dans la zone de confort.



Matériels:

- **Clavier à plat** évite la cambrure du poignet et réduit l'appui prolongé du talon de la main sur une surface dure. Une **souris et un tapis de souris ergonomiques** limite les contraintes posturales.



- Le travail sur ordinateur portable doit être ponctuel (trop bas/trop près)
Utiliser une **station d'accueil** s'il est votre ordinateur principal



- **Le porte-documents** qui permet un gain de place et un aménagement optimisé

