



LES EFFETS SUR LA SANTÉ

La fatigue visuelle

Tout défaut visuel, même léger doit être corrigé. Les presbytes seront équipés de verres progressifs ou dégressifs (correction de la vision intermédiaire et de la vision de près). La sécheresse de l'oeil peut être liée à plusieurs facteurs (clignez des yeux !). Sachez que fatigue visuelle et fatigue générale interagissent l'une sur l'autre.

Les troubles musculo-squelettiques (TMS)

Liés à de mauvaises postures, au travail statique, à la crispation des doigts sur la souris, à des défauts d'ergonomie du matériel ou de l'installation du poste, au rythme de travail...

Le stress

Lié au contenu de la tâche, aux performances du logiciel, à la pression temporelle...

RECOMMANDATIONS

Un travail avec tâches répétitives ou charge mentale élevée nécessite des interruptions périodiques du travail sur écran (**Code du travail Art R.4542-4**). La récupération passe par des modifications de la posture au poste, un changement d'activité mais aussi par des déplacements.

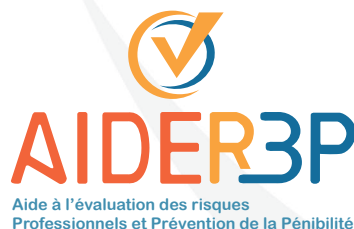
POUR EN SAVOIR PLUS

- Norme NF/X/35-102 Conception ergonomique des espaces de travail en bureaux. AFNOR, décembre 1998
- Norme NF EN ISO 9241 Exigences ergonomiques pour travail de bureau avec terminaux à écrans de visualisation. AFNOR, mai 2001
- Livret « Je souffre de lombalgies » - Assurance Maladie avec application mobile Activ'Dos

Documents INRS :

- ED 922 Mieux vivre avec son écran
- ED 923 Le travail sur écran en 50 questions
- ED 924 Écrans de visualisation, santé et ergonomie
- www.inrs.fr : consultez les pages dossiers sur cette thématique

Des conseils individuels ou collectifs peuvent être dispensés par votre SST



2, avenue du Professeur Alexandre MINKOWSKI
37170 Chambray les Tours
www.apst37.fr



TRAVAIL SUR ÉCRAN

RECOMMANDATIONS **TMS** 37
Postures Installation
assise prolongée Stress
PRÉVENTION **Fatigue**
visuelle
PRÉVENTION SANTÉ TRAVAIL

Décembre 2017 - © Com to the City - Droits réservés

www.apst37.fr

ÉCLAIRAGE

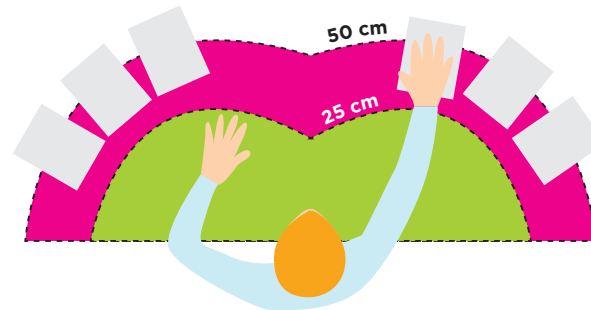
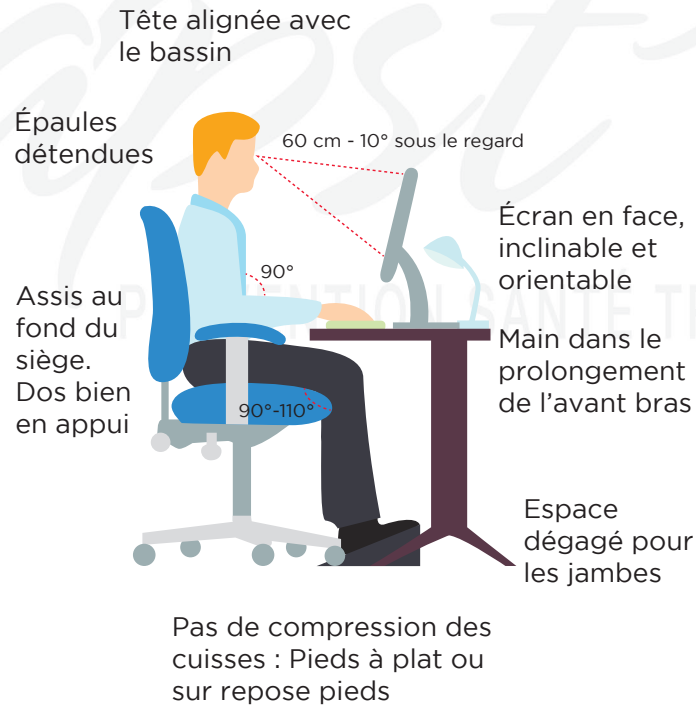
- Placez-vous perpendiculairement aux fenêtres, équipées de stores.
- Placez-vous entre 2 rangées de luminaires.
- Évitez les sources lumineuses dans la zone du regard.
- Privilégiez l'éclairage indirect.
- Si l'éclairage est insatisfaisant, installez une lampe d'appoint, placée sous le regard, sans trop de contraste avec la pièce.

PRÉVENTION

- Alternez les tâches pour varier les sollicitations musculaires, dorsales et visuelles.
- Trouvez des occasions pour vous lever régulièrement.
- Faites des étirements de chaque zone articulaire lors de **micro pauses**.
- Regardez au loin, fermez les yeux ou faites de la gym des yeux.
- Maîtrisez les réglages de votre siège et modifiez l'appui dorsal régulièrement.



POSTURE DE RÉFÉRENCE



■ Zone de confort

■ Zone à éviter

OUTILS

- Placez le clavier sous vos mains, quand les bras sont à 90°.
- Supprimez les pattes du clavier pour réduire l'angulation du poignet.
- Placez la souris sous votre main sans tendre le bras.
- Préférez une souris sans fil, adaptée à la taille de votre main.
- Utilisez un tapis de souris, un porte-document selon le matériel
- Utilisez les raccourcis clavier pour diminuer le nombre de clics et utilisez les 2 mains.

IMPORTANT

Double écran :

- Rapprochez les, mettez-les au même niveau, harmonisez les polices et la luminosité.

Ordinateur portable :

- Évitez de travailler en continu avec, installez le sur une base avec un écran, un clavier externe et une souris.

Verres progressifs :

- Adaptez la hauteur et la distance de votre écran pour une lecture facile sans contrainte cervicale (tête en arrière).

