

## Prévention

- ➊ Faites **contrôler votre vue régulièrement**. Votre ancienne ordonnance permet à un opticien de changer votre équipement, sous certaines conditions, renseignez-vous.
- ➋ Trouvez toute occasion pour bouger et vous lever régulièrement.
- ➌ Faites des étirements de chaque zone articulaire lors de **micro pauses**.
- ➍ Regardez au loin, fermez les yeux ou faites de la gym des yeux.
- ➎ Maîtrisez les réglages de votre siège et modifiez l'appui dorsal régulièrement.
- ➏ Préférez les escaliers aux ascenseurs.
- ➐ Garez-vous plus loin quotidiennement, ou descendez une station avant votre arrêt habituel.



### ➔ Pour en savoir plus

Normes NF/X/35-102 Conception ergonomique des espaces de travail en bureaux. AFNOR, décembre 1998

Normes NF EN ISO 9241 Exigences économiques pour travail de bureau avec terminaux à écrans de visualisation. AFNOR, mai 2001

Livret "je souffre de lombalgies" - Assurance Maladie avec l'application mobile Active'Dos

#### Documents INRS :

- ED6522 Postures sédentaires, un enjeu pour votre santé
- ED 6454 Télétravail conseils pour préserver votre santé
- 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](http://www.inrs.fr) : consultez les dossiers thématiques "Travail sur écran" et "Postures sédentaires" dans la rubrique Risques

**Des conseils individuels ou collectifs peuvent être dispensés par votre Service de Prévention et de Santé au Travail**



# LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

Recommandations, installation et prévention

## Les effets sur la santé

### La fatigue visuelle

Tout défaut visuel, même léger doit être corrigé. Les presbytes seront équipés de verres progressifs adaptés au travail sur écran. La sécheresse de l'œil peut être liée à plusieurs facteurs (clignez des yeux et regardez au loin régulièrement !). 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 prolongé, aux contraintes des mains et des épaules sur la souris et le clavier, 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



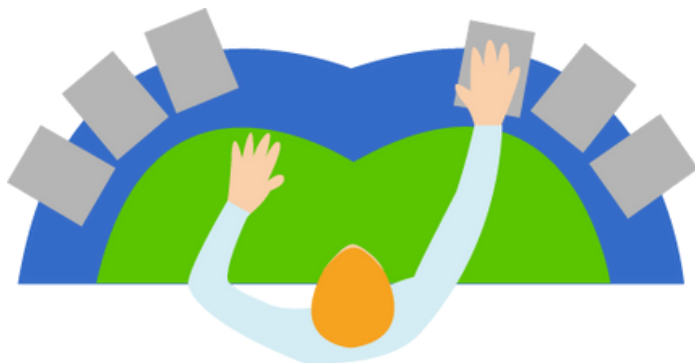
Un travail avec tâches répétitives ou charge mentale élevée nécessite des interruptions périodiques du travail sur écran ([code du travail Art R.4542-4](#)). La récupération passe par des modifications de la posture au poste, un changement d'activité mais aussi par des déplacements.

## Éclairage

- Placez-vous perpendiculairement aux fenêtres, équipées de stores.
- Placez-vous entre 2 rangées de luminaires.
- Evitez 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.



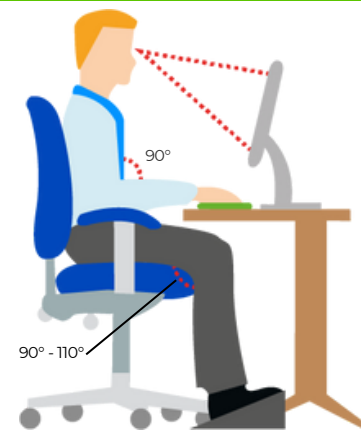
## Posture de référence



■ zone de confort à privilégier  
25 cm

■ zone à éviter  
50 cm

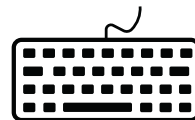
- ▶ Tête alignée au-dessus du bassin
- ▶ Epaules basses et détendues
- ▶ Assis au fond du siège, Dos bien en appui
- ▶ Pas de compression des cuisses : pieds à plat ou repose pieds



- ▶ Ecran bien en face inclinable et orientable
- ▶ Mains dans le prolongement de l'avant bras
- ▶ Espace dégagé pour les jambes

## Outils

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



## Important

\*Double écran



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

\*Ordinateur portable



Déconseillé pour un travail prolongé, le PC portable doit au moins être utilisé avec une souris et un clavier externes. Pour une installation de longue durée, installez un écran ou un support pour surélever le PC portable.



**verres progressifs**

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