

LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

1 Réglez votre siège en hauteur pour avoir un angle bras/ avant-bras supérieur ou égal à 90 degrés, avant-bras posés sur les accoudoirs ou le plan de travail. Épaules relâchées.

2 Positionnez-vous assis au fond du siège, dos contre le dossier et pieds bien en appui au sol. Le repose-pied est recommandé si les pieds ne touchent pas le sol.

3 Placez le haut de l'écran au niveau des yeux (ou plus bas en cas de verres progressifs) pour garder la tête droite.

ÉTAPES D'INSTALLATION posture de moindre inconfort



AUCUNE POSITION STATIQUE N'EST IDÉALE SI ELLE EST PROLONGÉE

- Alternez les tâches
- Étirez-vous souvent
- Déplacez-vous
- Faites des pauses



Retrouvez tous nos guides pratiques gratuits sur www.sminov.org

LES RISQUES



TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS)

Douleurs cervicales, épaules, coudes, mains, poignets, dos

TROUBLES CARDIOVASCULAIRES ET MÉTABOLIQUES liés à la sédentarité



Problème de circulation sanguine
Obésité
Troubles gastriques et urinaires



FATIGUE VISUELLE

Gêne oculaire, yeux secs, maux de tête

RISQUES PSYCHOSOCIAUX (RPS)



Stress au travail (surcharge de travail, manque de moyens, manque d'autonomie...)
Violences internes à l'entreprise (harcèlement, conflit...)
Violences externes à l'entreprise (insultes, menaces, agressions...)

Les risques psychosociaux (RPS) peuvent avoir des conséquences sur la santé des salariés en contribuant à la survenue ou à l'amplification de troubles divers (TMS, troubles cardiovasculaires, burn-out, affections psychiques, ...)



Détente oculaire

- Cligner des yeux en exagérant.
- Fermer les yeux derrière les paumes.
- Regarder au loin.

Toutes les 2 heures

- **Hydratez-vous souvent.**
- **Utilisez des appareils adaptés à votre usage.**
- **Bougez fréquemment.**



NOS CONSEILS



À VOTRE ÉCOUTE

Votre Service de Prévention et de Santé au Travail est à votre disposition pour tout conseil ou information sur ce thème.

Sminov

www.sminov.org
02.51.68.16.54

Sminov
Service de prévention et de santé au travail
Interventionnels de santé au travail

Retrouvez nos guides pratiques gratuits sur www.sminov.org

Crédits : Freepik - SMINOV 2023

LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

AMÉNAGEMENT ET ÉCLAIRAGE

STORE

Équipez vos fenêtres à proximité de stores à lamelles orientables ou de rideaux.

LAMPE D'APPOINT

Une petite lampe d'appoint orientable posée sur le côté peut être nécessaire pour éclairer les documents, en évitant le contact direct avec le regard.



ÉCLAIRAGE

Évitez si possible que la source d'éclairage principale soit située juste au-dessus du plan de travail.

LUMIÈRE NATURELLE

Placez de préférence le bureau perpendiculaire à la source de lumière naturelle.

SIÈGE À ROULETTES

Assise avec hauteur et profondeur réglables. Dossier inclinable (ou à basculement) et réglable. Accoudoirs réglables en hauteur, largeur, profondeur et/ou escamotables si gêne.



Sminov
Service de prévention et de santé au travail
Interventionnels de santé au travail



ÉCRANS ET DOUBLE ÉCRANS

- L'écran doit être réglable en hauteur, inclinable et orientable.
- Sa taille doit être adaptée à l'activité.
- Placez les deux écrans à la même hauteur pour réduire les sollicitations du cou.
- Ajustez les mêmes contrastes/réglages pour limiter la fatigue visuelle.
- Placez-les comme un livre ouvert, face à vous, sauf si l'un des écrans est davantage utilisé.

ORDINATEURS PORTABLES

Pour un usage prolongé, l'utilisation d'un **support**, d'un **clavier mobile** et d'une **souris** permet de diminuer les contraintes posturales.



ORGANISATION DE LA ZONE DE TRAVAIL

ACCESSOIRES CONSEILLÉS

- Si la consultation de documents papiers est nécessaire dans votre travail, pensez à ajouter un **porte document**, placé entre votre écran et le clavier.



- Selon la fréquence d'utilisation, il est souhaitable de positionner le **téléphone** au plus près de vous ou bien de vous équiper d'un **casque d'appel** double oreille.



CLAVIER

- Mobile, séparé de l'écran
- À positionner sur le bureau, à plat
- Privilégiez les raccourcis clavier pour limiter les clics de souris

SOURIS

- Adaptée à la forme de la main, à placer à proximité du clavier en maintenant le bras proche du corps.
- Augmenter la vitesse du traceur permet de diminuer l'amplitude des mouvements du poignet.
- Une souris inclinée permet de réduire les sollicitations du coude et du poignet.
- Pour aller plus voir, consultez la brochure INRS ED 6420.



Souris inclinée