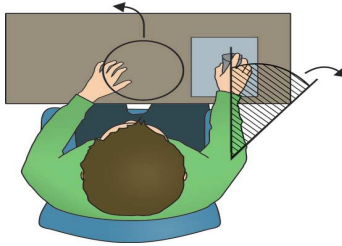
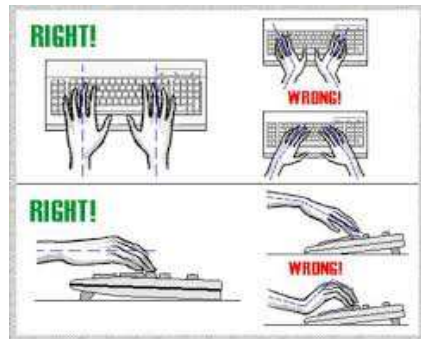


PERIPHERIQUES

La souris doit être adaptée à l'opérateur (taille et forme) et doit se situer dans le prolongement de l'épaule, l'avant bras étant appuyé sur les accotoirs



Le clavier doit se situer face à l'opérateur à environ 10 cm du bord du bureau. Conseil : replier les palettes du clavier.



Pour la saisie des documents ou l'alternance saisie/notes, un support documents avec ou sans plateau coulissant doit être disposé entre le clavier et l'écran.

En cas d'utilisation fréquente du téléphone, la mise à disposition d'une oreillette ou d'un casque est conseillé.

QUELQUES CONSEILS

Pour éviter la fatigue visuelle, pensez à régulièrement porter votre regard vers l'extérieur

Eviter les reflets, les éblouissements (ajuster l'inclinaison de l'écran)

Température ambiante conseillée entre 20 et 24° en hiver, 23 et 26° en été

Une surface minimale de 15 m² par opérateur est recommandée

Hydratez-vous !

Les pauses fréquentes mais de courte durée sont à privilégier !

Pensez à alterner entre la posture assise et la posture debout ! Cette polyvalence posturale permet de détendre vos muscles et articulations

Et n'oubliez pas les exercices pratiques !!

Pour en savoir plus (bibliographie source) :

INRS, ED 922, Mieux vivre avec votre écran

INRS, ED 923, Le travail sur écran en 50 questions

www.prevention-dromeardèche.fr

LE TRAVAIL SUR ECRAN



**Le SERVICE DE SANTE LOIRE
NORD**



42300 - ROANNE

PRINCIPAUX RISQUES

FATIGUE VISUELLE

Le travail sur écran ne crée pas de pathologies oculaires, mais peut-être à l'origine d'une fatigue visuelle, oculaire ou générale.

Causes :

- Aménagement physique du poste (disposition de l'écran, des documents, éclairage du poste, ...)
- Facteurs organisationnels (temps de pause, ...)
- Facteurs individuels (port de lunettes, ...)

Principaux symptômes

- Fatigue visuelle (éblouissements, vision moins nette ...)
- Fatigue générale (maux de tête, sensation de fatigue, ...)
- Fatigue oculaire (picotements des yeux, sécheresse oculaire, ...)

TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES (TMS)

Les TMS recouvrent un ensemble de symptômes ou de lésions au niveau des muscles, tendons ou articulations. Le travail sur écran peut générer diverses pathologies : syndrome du canal carpien, cervicalgies, lombalgies,...

TROUBLES CIRCULATOIRES

Ils sont associés au phénomène de compression des jambes sur le siège en position assise et de la position statique. Un réglage optimal du siège permet de limiter cette problématique.

ERGONOMIE DU POSTE



PLAN DE TRAVAIL

- Idéalement l'opérateur ne doit pas être le dos à la fenêtre ou être face à celle-ci.
- Surface plan de travail mate et ou de couleur plutôt claire
- Espacement suffisant pour les jambes



ECRAN

- orientable et inclinable et réglable en hauteur
- absence de reflets ou réverbérations susceptibles de gêner l'utilisateur
- positionné perpendiculairement aux fenêtres
- installé face à l'opérateur,
- pour les personnes portant des verres progressifs, le conseil est de positionner l'écran plus bas
- respecter distance œil écran de 50 à 70 cm (une longueur de bras)
- taille de l'écran adaptée au travail à effectuer
- attention aux réglages des doubles écrans
- si le portable est utilisé, mettre en place écran et clavier déporté

SIEGE

- piétement à 5 branches
- assise réglable en hauteur, profondeur, inclinaison
- dossier réglable en hauteur avec soutien lombaire
- si accotoirs réglables au niveau de l'écartement et surtout réglables en 4 D (hauteur - avant - arrière et intérieur)

