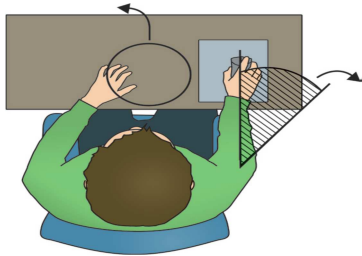
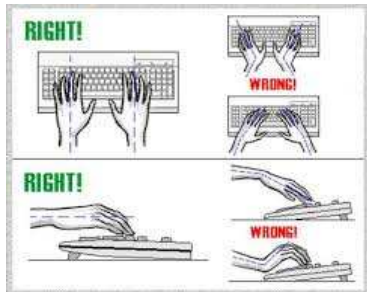


## PERIPHERIQUES

La souris 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. Le 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 m<sup>2</sup> 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-dromeardeche.fr](http://www.prevention-dromeardeche.fr)

# LE TRAVAIL SUR ECRAN



*En collaboration avec :*

*Le SERVICE DE SANTE LOIRE NORD*



Et la société SOPRA STERIA ROANNE

sopra  steria

## PRINCIPAUX RISQUES

### TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES (TMS)

Ils intéressent l'ensemble de symptômes ou de lésions au niveau des tendons, muscles, articulations.

En relation avec des facteurs biomécaniques et organisationnels, ils peuvent générer diverses pathologies telles que les tendinites poignet/coude, des problèmes rachidiens...

### FATIGUE VISUELLE

Pas de pathologie oculaire générée par le travail sur écran mais une fatigue visuelle ou générale.

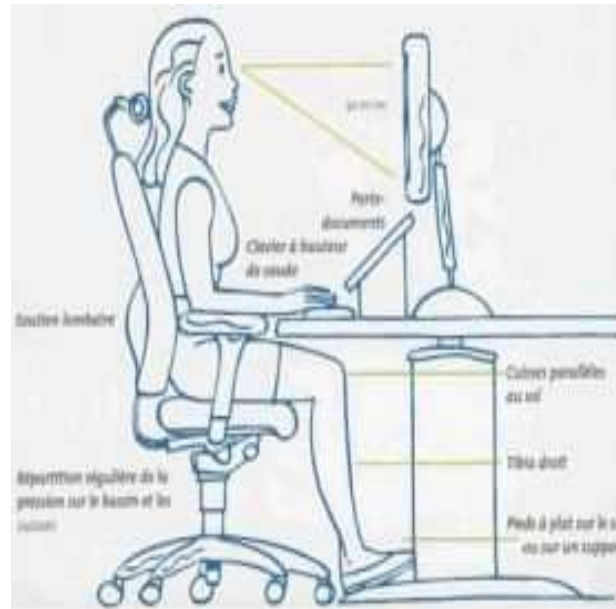
Les causes sont multiples :

- Configuration du poste (disposition écran, clavier et document, siège, plan de travail)
- Organisation du travail (temps de pause, variabilité des tâches, ...)
- Pathologie individuelle (myopie, presbytie,...)

### TROUBLES CIRCULATOIRES

La position assise et statique limite le retour veineux pouvant occasionner des troubles circulatoires. Marcher dès que possible avec port éventuel d'une contention et réglage optimal de l'assise du siège

## 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 du plan de travail mate ou de couleur plutôt claire
- Espace suffisant pour les jambes



### ECRAN

- Orientable, inclinable et réglable en hauteur
- absence de reflets ou réverbérations pouvant gêner l'utilisateur
- positionné perpendiculairement aux fenêtres
- installé face à l'opérateur
- pour les opérateurs portant des verres progressifs, positionner l'écran plus bas
- respecter la distance œil écran de 50 à 70 cm
- taille de l'écran adaptée au travail à effectuer
- si le portable est utilisé, mettre en place écran et clavier déporté

### SIEGE

- piétement à 5 branches
- assise réglable en hauteur, profondeur, inclinaison
- dossier inclinable et réglable en hauteur avec soutien lombaire
- si accotoirs, réglables en 4D (hauteur, avant, arrière et intérieur)

