TRAVAILLER INTENSIVEMENT SUR ÉCRAN N'EST PAS SANS RISQUE :

Lorsque la situation de travail n'est pas adaptée, le travail sur écran peut entraîner l'apparition de troubles musculosquelettiques (TMS) : lombalgies, tendinites, syndrome du canal carpien, mais également de la fatigue visuelle, des névralgies ou du stress.

L'organisation et l'aménagement sont déterminants pour prévenir les troubles liés au travail sur écran.

CONTACTS

Haute-Vienne :
6 rue Voltaire, CS 51223, 87054 Limoges Cedex

Creuse :
9 rue du Cros - ZI Cher du Prat - BP 261 - 23006 Guéret Cedex

Pour toutes vos demandes :

05 55 77 65 63

@ contact@spsti23-87.fr

Vous pouvez adresser vos réclamations au service dédié via l'adresse mail suivante : **reclamations@spsti23-87.fr**

spsti23-87

spsti2387

spsti2387.fr

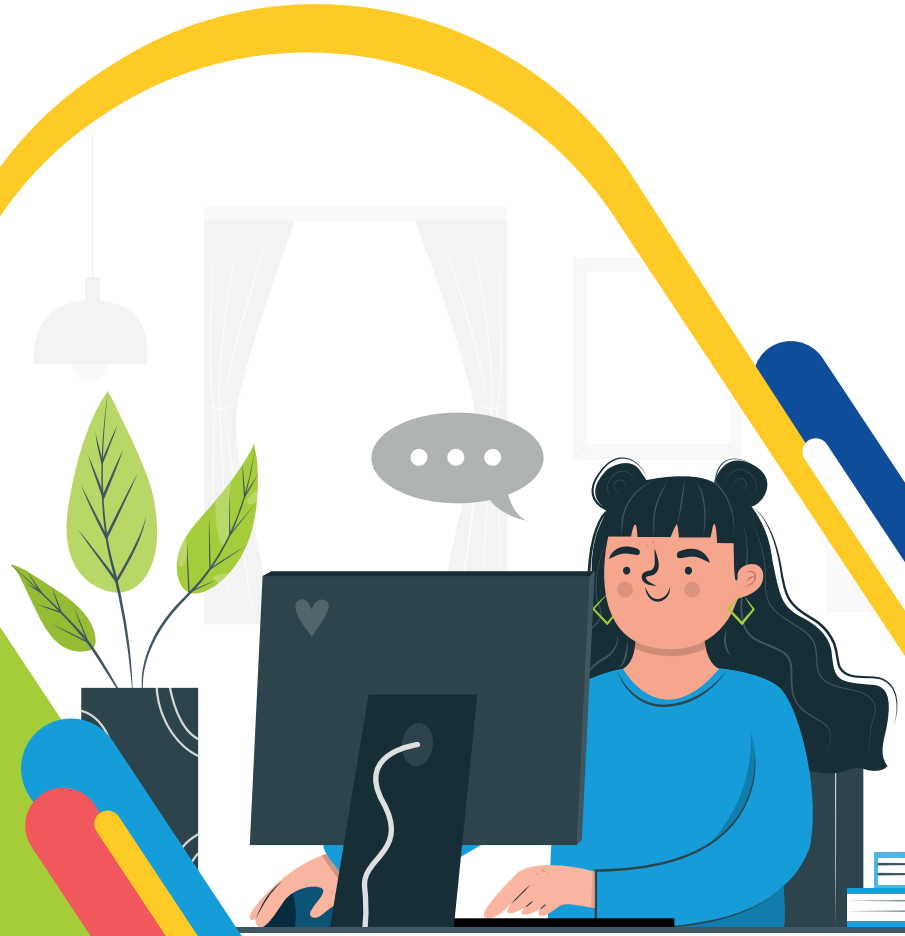
SPSTI 23-87 - 08/2024 - Crédit illustration : Freepik

SPSTI 23/87
Prévention Santé Travail Creuse / Haute-Vienne

Santé & prévention
des risques professionnels

Travail sur écran

Travail assis



Aménagement du poste de travail

Ecran :
Distance oeil-écran : 50 à 70 cm
Haut du moniteur à hauteur des yeux*
Ecran orientable, réglable, face à l'utilisateur.

*__Attention :__ si vous portez des verres progressifs, il vous sera nécessaire d'abaisser l'écran selon les caractéristiques des verres.

Clavier :
Mobile, plat et mat. Il doit être disposé à 10-15 cm du bord de la table.

Souris :
Taille et forme adaptées à celles de la main et la latéralité de l'utilisateur.

Surface de travail :
Mate et non réfléchissante.

Repose-pieds :
Il doit être antidérapant, inclinable et réglable.

Fauteuil :
Il doit être réglable en inclinaison, en hauteur et en profondeur. Il doit aussi avoir un réglage pour le soutien lombaire.
Son assise doit être pivotante, réglable en hauteur et profondeur et le matériau doit être anti-transpirant.
Il doit être, aussi doté d'accoudoirs réglables.

Le +

Le support de document :
Si vous faites de la saisie à partir de documents papier, un support de document est conseillé. Il doit être placé entre le clavier et l'écran, être réglable et stable.

Apprendre à détendre vos muscles !

LES YEUX : détachez le regard de l'écran et fixez un objet éloigné, regardez loin (au-delà de 5m) à droite, à gauche, de haut en bas, sans bouger la tête.

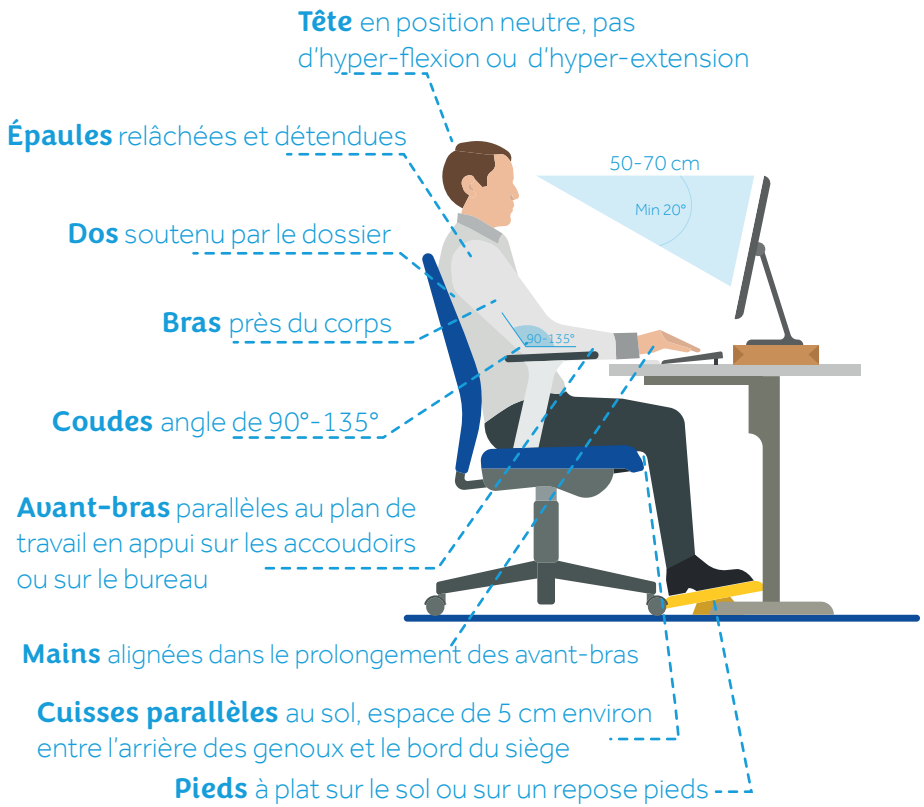
LE COU : faites des mouvements amples des épaules d'avant en arrière puis des rotations de la tête en douceur.

LES DOIGTS ET LES POIGNETS : secouez les mains comme si elles étaient mouillées, faites des rotations des poignets.

Changez régulièrement de position, bougez, pensez à vous étirer. Dans la mesure du possible, variez les tâches, aménagez vous des pauses régulières surtout en cas de saisie ou de travail intensif sur écran.

Installation au poste de travail

Posture dite de moindre inconfort



Utilisation des doubles écrans (usage écran principal + écran annexe)

Si un écran est plus utilisé, placez-le face à vous et le second légèrement de côté, à la même hauteur. Si les deux le sont autant, positionnez-les côte à côte, centrés devant vous.

Si vous travaillez avec un ordinateur portable, utilisez un support adapté pour réhausser l'écran, une souris et un clavier déportés.

Visuels tous droits réservés Prévention santé travail 35