



CONSEIL & PRÉVENTION

Comment aménager mon environnement pour bien travailler sur écran ?





Un poste de travail mal installé peut être source de :

- **Troubles musculo-squelettiques** : tendinites, syndromes du canal carpien, tensions de la nuque, des épaules, de la région lombaire, etc.
- **Fatigue et troubles visuels** : rougeur des yeux, éblouissements, maux de tête, etc.
- **Stress** : dû au travail répétitif, à l'arrivée de nouvelles technologies, etc.

Un bon aménagement, un choix judicieux de matériel, une alternance des tâches, des pauses régulières peuvent diminuer le risque de survenue de ces troubles.

BIEN RÉGLER MON SIÈGE

En fonction des points de réglage du matériel

La hauteur d'assise doit permettre un angle de 90° aussi bien entre les épaules et les avant-bras que les cuisses et les mollets (utiliser un repose pied si besoin).

La profondeur d'assise doit permettre de caler le bas du dos sans exercer de pression à l'intérieur des genoux.

L'angle du dossier est réglé suivant le confort, mais sans être trop incliné vers l'arrière.

L'appui lombaire est calé dans la courbe du bas du dos.

Les accoudoirs, s'ils sont utilisés, se règlent au niveau du plateau du bureau.

TRAVAILLER AVEC UN ORDINATEUR PORTABLE ?

Avec un ordinateur portable, la solidité écran/clavier empêche une bonne hauteur d'écran et une distance du clavier adaptée. Il est par conséquent conseillé **d'utiliser une station d'accueil** qui permette de surélever l'écran et de brancher des périphériques annexes (clavier, souris, écran, etc.).

ET AVEC UNE TABLETTE ?

Il est conseillé de **s'asseoir sur un siège de bureau** pour la consulter, d'équiper la tablette d'un **clavier dédié** et d'une **souris adaptée**.

L'écran doit être rehaussé, mais sa petite taille ne permet pas une ergonomie optimale.

La consultation > **2 h/jour peut générer des tensions.**

TRAVAIL FACE À L'ÉCRAN

(écran, clavier et souris face à soi)

Le **casque** est recommandé pour l'utilisation soutenue du téléphone

Haut de l'écran au niveau des **yeux** ou juste en dessous

Écran positionné de façon à éviter tout reflet éblouissant

Épaules détendues

Avant-bras et mains en ligne droite

Coudes posés sur accoudoirs ou bureau

Bas du dos soutenu

Cuisses parallèles au sol

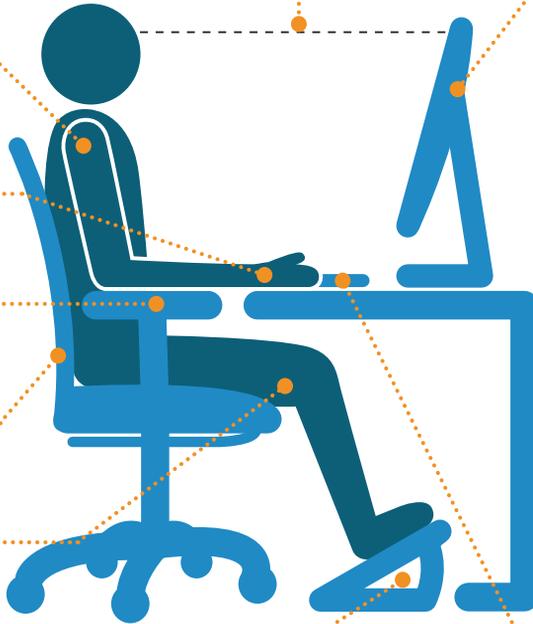
Pieds fixes au sol ou sur un repose-pieds. Le **repose-pieds** sera nécessaire aux personnes plus petites.

Le **téléphone** ne doit pas être maintenu entre l'épaule et l'oreille. Pour faciliter la recherche sur clavier, utiliser le haut-parleur lorsque cela est possible, sinon se servir de la main laissée libre.

Un **porte-document** près du moniteur pourra être installé pour les feuilles papier.

La **souris** doit être adaptée à la taille de la main. Paume posée, les doigts doivent toucher les boutons.

Je
me lève
toutes les
2 heures



Je pense aussi à...

- **Nettoyer** régulièrement les écrans et les luminaires.
- **Régler la luminosité** de l'écran en fonction de la luminosité de votre pièce. Préférer, dans la mesure du possible, les grosses polices de caractère et l'affichage sur fond clair.
- Organiser votre travail de façon à **alterner les tâches** et à interrompre régulièrement le travail sur écran par d'autres activités. Ces changements permettent de reposer les yeux et les muscles du corps sollicités par la station assise.
- **Prendre des pauses régulières**. Deux heures maximum de travail ininterrompu sur écran.



Les équipes d'Horizon Santé Travail sont à votre disposition pour vous accompagner dans toutes vos **démarches de prévention** en santé au travail.

Contactez-nous !
contact@horizonsantetravail.fr



www.horizonsantetravail.fr

