

Principaux risques

Travail assis



Fatigue visuelle : pas de pathologie spécifique, toutefois le travail sur écran peut entraîner une fatigue visuelle favorisée par une correction inadéquate, un écran mal positionné, une absence de pauses...



Troubles musculo-squelettiques : ils se manifestent par des douleurs liées à la posture statique et aux gestes répétitifs. Tendinite de l'épaule, du pouce, syndrome du canal carpien, douleurs ou tensions cervicales, dorsales et lombaires



Maux de tête : ils peuvent être liés à un déficit visuel, une correction inadaptée, une mauvaise implantation de l'écran...

Conseils de prévention



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.



Si vous portez des lunettes, mettez-les !

Demandez conseil
à votre médecin du travail

Cachet du médecin du travail

Service
**Prévention
Santé
Travail**

CORRÈZE - DORDOGNE



185 Route de Lyon - 24000 Périgueux



05.53.45.45.00



9 Rue Louis Taurisson - 19100 Brive



05.55.18.20.55

TRAVAIL SUR ÉCRAN



Ni trop près, ni trop loin...
Quelques repères...

SPST 19-24 - © AdobeStock Flaticons - Avril 2024

Membre du réseau
présanse
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

www.spst19-24.org

Suivez-nous



Le siège

Le dossier : réglable en inclinaison, hauteur et profondeur et soutien lombaire.

L'assise : pivotante, réglable en hauteur, matériau anti-transpirant.

Le piètement : à 5 branches et à roulettes

 **Une bonne installation limite la fatigue visuelle, diminue les contraintes posturales et prévient les TMS***

La surface de travail

Mate et non réfléchissante

Les coudes

Placés à angle droit, appui de l'avant-bras sur le plan de travail.

Le repose-pieds

Peut être utilisé si les pieds ne reposent pas à plat sur le sol.

Antidérapant, inclinaison réglable
Angle des genoux à 110° environ,
Cuisses horizontales.

**TMS : troubles musculo-squelettiques*

L'écran

Distance oeil-écran : 50 à 70 cm

Haut du moniteur à hauteur des yeux

Écran orientable et réglable

Fond d'écran clair avec caractères foncés

Regard perpendiculaire à la surface de l'écran

 **Éviter l'éblouissement et les reflets, placer l'écran de préférence perpendiculaire à la fenêtre.**

Le porte document

Réglable et stable

Distance oeil-porte-document : 50 à 70 cm

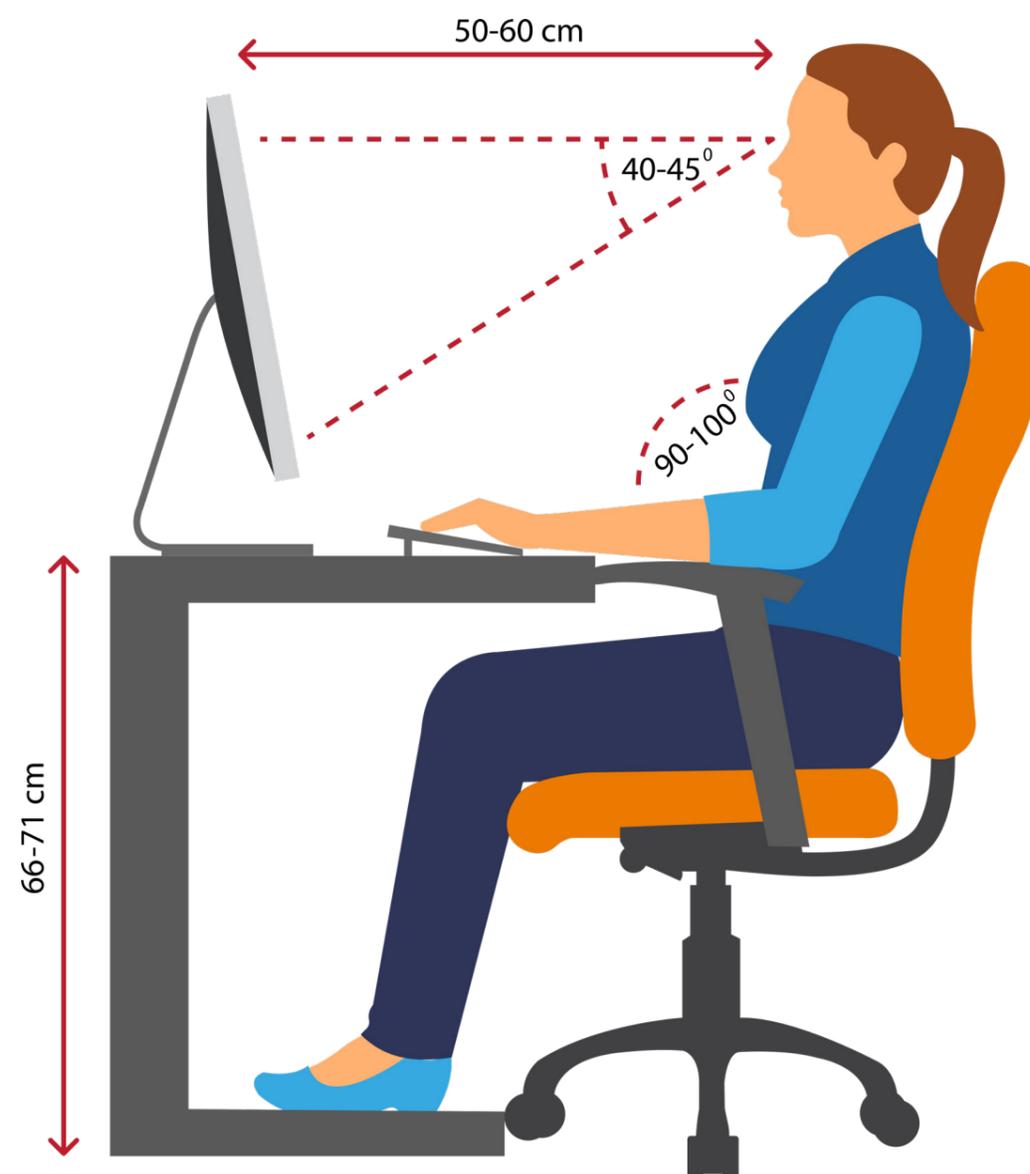
Le clavier

Mobile, plat, mat,

Disposé à 10 - 15 cm du bord de la table

La souris

Taille et forme adaptées à celles de la main et la latéralité de l'opérateur.



Veillez à votre posture de travail, faites des pauses !