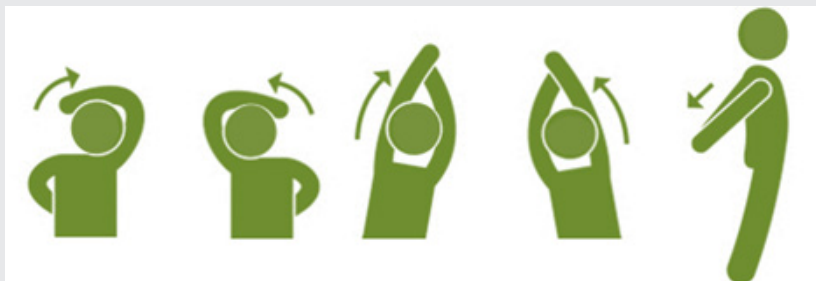


Autres conseils

Afin de limiter les fatigues visuelles et posturales :

- **Alterner les tâches** (informatiques, manuscrites...)
- Pour la saisie, frapper **légèrement** les touches, en utilisant **tous les doigts**
- Recourir aux **raccourcis clavier** afin de limiter l'utilisation de la souris
- **Régler les paramètres de l'écran** (intensité lumineuse, contraste...)
- Préférer les fonds clairs et les écritures foncées
- Faire des **pauses visuelles** régulières (15 minutes toutes les 2 heures) et réaliser des **exercices oculaires** :
 - Cligner des yeux durant 30 secondes, en exagérant
 - Fermer les yeux, derrière vos paumes, pendant 1 minute
 - Regarder au loin, à plus de 6 mètres
- **Changer de posture** régulièrement et réaliser des **exercices de détente** :



Pour tout complément d'information ou toute demande d'intervention, contactez votre médecin du travail ou notre équipe d'intervenants par téléphone ou par mail : ist@cmsm.fr

8 rue Montesquieu 75001 PARIS
Tél : 01 42 61 56 18
Fax : 01 42 61 02 05
info@cmsm.fr www.cmsm.fr

Association Loi 1901
SIRET 302 978 73900019
NAF 8610Z



PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS

Ergonomie du travail sur écran Recommandations



L'outil informatique est aujourd'hui omniprésent, tant dans le milieu professionnel que privé.

Le travail prolongé sur écran de visualisation, dans des conditions inappropriées, peut contribuer à l'apparition de fatigue visuelle et de Troubles Musculo-Squelettiques (TMS). Pour en prévenir la survenue, il est important de bien s'installer à son poste de travail.

Le siège

Les différents réglages du siège sont indispensables à connaître pour une bonne installation au poste de travail.

S'asseoir au fond du siège puis régler :

- La **hauteur de l'assise** afin d'avoir l'angle des coudes à 90° et les pieds au sol ou sur un repose-pieds
- L'**inclinaison du dossier**, de telle sorte que le dos puisse s'y reposer
- Les éléments complémentaires disponibles : hauteur du dossier, hauteur des accoudoirs, profondeur de l'assise...



L'écran

Un écran placé de biais entraîne des sollicitations musculaires des membres supérieurs, des cervicales et de la région dorsolombaire.

Pour limiter ces sollicitations :

- Être assis **face à l'écran**
- Le **bord supérieur de l'écran** ne doit pas dépasser la hauteur des yeux
- Respecter une **distance oeil-écran** telle que, bras tendus, les doigts effleurent l'écran



L'ordinateur portable

Son utilisation entraîne des sollicitations importantes au niveau du cou, des membres supérieurs et de la région lombaire.

- La **limiter** autant que possible à **des activités courtes** (réunions, déplacements...)
- Lui préférer l'utilisation d'un **poste fixe**
- Si elle ne peut être évitée, **surélever l'écran** à l'aide d'un support et ajouter des périphériques (clavier et souris)



Les périphériques

Afin de limiter les sollicitations liées au travail sur écran :

- Les **coudes, près du corps**, doivent former un **angle d'environ 90°** avec le plan de travail
- Le **clavier** doit alors être ajusté **au niveau des mains, bien à plat** (pattes non déployées)
- La **souris** est placée **au plus près du clavier**, sur le même axe et à la même hauteur
- L'utilisation d'un repose-poignet est généralement inutile
- Le recours à un **support-document** permet d'éviter les flexions répétitives du cou
- Si l'emploi d'un support-document n'est pas possible, le **document** doit alors être placé sur le bureau, à **plus de 20 cm du corps**



L'éclairage

Un éclairage insuffisant ou excessif du poste de travail expose le salarié à une fatigue visuelle et posturale.

Pour obtenir un bon éclairage :

- Placer l'**écran perpendiculairement à la fenêtre**, de façon à bénéficier de lumière naturelle tout en limitant les reflets et les éblouissements
- Équiper si nécessaire les fenêtres de **stores**, de préférence à lamelles horizontales
- Sous lumière artificielle directe, placer les bureaux plutôt entre 2 rangées de luminaires, qu'à l'aplomb de ceux-ci
- Disposer de **lampes d'appoint** permettant, au besoin, de compléter l'éclairage général. Choisir par exemple des lampes de bureau orientables, avec une fixation en pince pour un gain de place.

