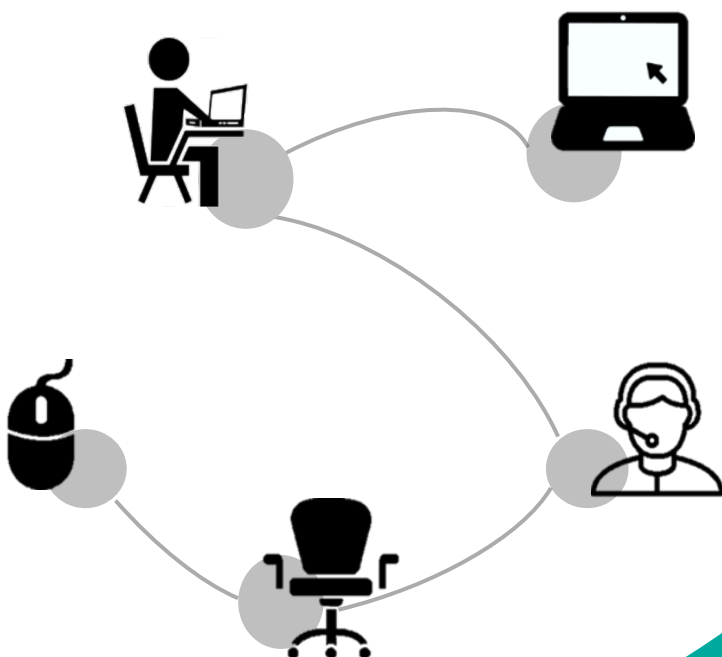




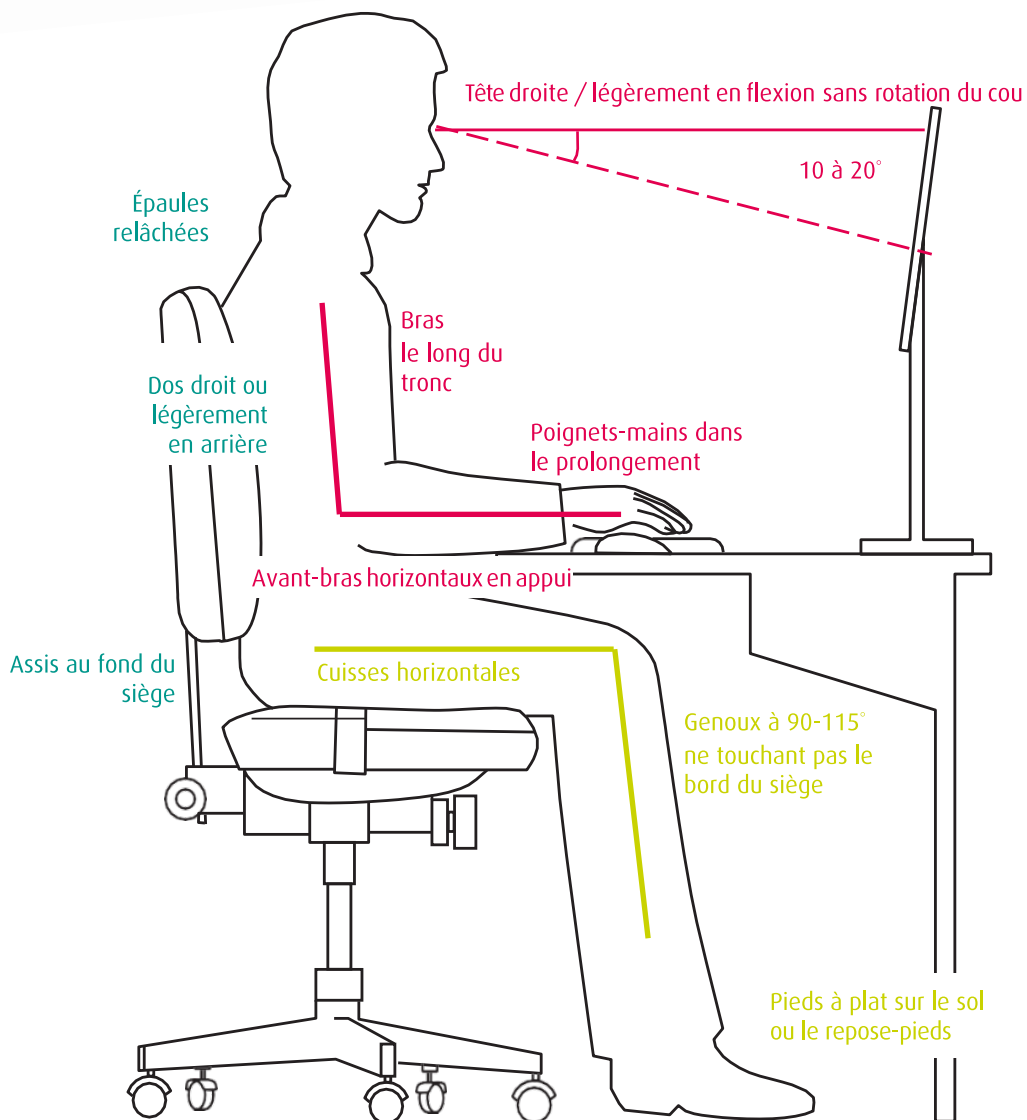
santé au travail
en Cornouaille

Le travail sur écran

Comment bien s'installer à son poste de travail ?



Une bonne installation limite la fatigue visuelle, diminue les contraintes posturales et prévient les troubles musculo-squelettiques



BIEN SE POSITIONNER

- Assis au fond du siège face à son écran, dos en appui sur le dossier, buste droit, épaules relâchées
- Bras et avant-bras formant un angle supérieur ou égal à 90°
- Avant-bras en appui
- Cuisses à l'horizontale
- Pieds à plat sur le sol ou sur le repose-pied inclinable

LE MOBILIER

- Prévoir un espace suffisamment dégagé pour les jambes
- Privilégier les bureaux droits et réglables en hauteur

LE SIÈGE

Quelques critères de choix

- Piètement à cinq branches et muni de roulettes
- Assise réglable en hauteur et profondeur
- Dossier à inclinaison synchrone
- Avec accoudoirs réglables en 3 ou 4 dimensions, si vous avez des difficultés à trouver des appuis pour les avant-bras

L'ÉCRAN

- Placer l'écran perpendiculairement aux fenêtres pour éviter les reflets, à au moins 1,50 m de celles-ci et à distance d'un mur
- Bord supérieur de l'écran à hauteur des yeux, plus bas si verres progressifs
- Distance œil-écran entre 50 et 70 cm
- Régler l'affichage : fond clair, caractères foncés, contraste (85%), luminosité (65 à 70%)
- Documents et écran dans un même plan (porte-documents si besoin)

LE CLAVIER ET LA SOURIS

- Le clavier doit être à plat, à 10-15 cm du bord du bureau, et la souris proche du clavier
- Les mains se situent dans l'alignement des avant-bras, sans flexion, ni extension, ni angulation des poignets

L'ORGANISATION DE VOTRE ESPACE DE TRAVAIL

Autour de l'écran

- Disposez les objets d'utilisation fréquente à portée de main (zone d'atteinte optimale) pour limiter l'extension de l'épaule et du coude, la torsion du cou et du dos
- Placez l'imprimante de manière à réduire les extensions et les rotations répétées des bras et du tronc



Afin d'éviter les mauvaises postures du cou, utilisez de préférence un **casque téléphonique**. Vous pouvez aussi privilégier la fonction haut-parleur du téléphone si vous êtes dans un bureau individuel



VOTRE ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL

Les conditions de travail sont importantes et participent à une meilleure qualité de travail



Ambiance thermique

- Température : 20 à 22°C
- Pas de courant d'air
- Hygrométrie : 40 à 60%



Eclairage

Bien s'éclairer

- Privilégier un éclairage homogène
- Prévoir un éclairage individuel en complément si nécessaire

Éviter les éblouissements

- Eviter les sources lumineuses ou d'éblouissement dans le champ visuel
- Eviter les surfaces réfléchissantes et les reflets sur l'écran
- Installer des stores à lamelles horizontales aux fenêtres, si c'est possible



Bruit

- Le bruit devient gênant à partir de 55dB(A)

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'activité sur écran peut entraîner une fatigue physique et psychique due à une posture statique maintenue, une forte concentration et une sollicitation visuelle accrue. D'autres facteurs peuvent s'ajouter à cela :

- Le contenu de la tâche (répétitive, monotone)
- Les performances du logiciel (multifenêtrage, temps de réponse, bugs...)
- Les délais d'exécution (pression du temps)
- L'environnement (open space, accueil, standard, hot line)
- Les relations de travail (hiérarchie, collègues, clients...)
- La transmission des consignes et des informations

ZOOM SUR LE TRAVAIL SUR DOUBLE ÉCRAN

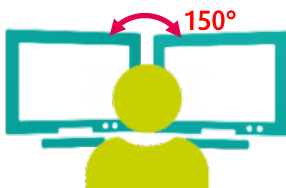
- Si vous travaillez sur 2 écrans, choisissez des écrans ayant les mêmes caractéristiques techniques (taille, forme...)
- Privilégiez l'utilisation d'un clavier et d'une souris uniques
- Mettez les 2 écrans à la même hauteur, à une distance œil/écran d'environ 70 à 90 cm. Le travail sur double écran nécessite un recul plus important pour élargir le champ de vision
- Assurez-vous que les réglages luminosité et contraste sont identiques sur les 2 écrans



Comment s'installer ?

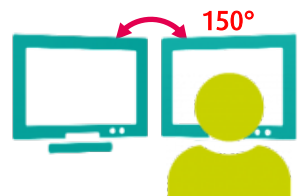
Il existe 2 types d'installation. Choisissez l'installation la plus adaptée à votre utilisation ou votre manière de travailler

Vous travaillez autant sur les 2 écrans



Se centrer devant les 2 écrans placés côte à côte, de manière à ce que vous puissiez aisément poser votre regard de l'écran gauche à l'écran droit

Vous travaillez davantage sur un écran



L'écran principal face à vous et le second écran est placé juste à côté, à gauche ou à droite

ZOOM SUR L'ORDINATEUR PORTABLE

La décision de travailler sur ordinateur portable doit être réfléchie selon l'activité et les déplacements

- Pensez à prendre en compte la taille de l'écran, le poids, le type de clavier dans le choix de votre matériel
- Pour une utilisation de longue durée au poste de travail, prévoyez un rehausseur ou mieux un écran fixe, avec un clavier et une souris externes afin de respecter les postures recommandées
- Profitez des facilités de positionnement du portable pour obtenir un bon confort visuel : échapper aux reflets, limiter l'éblouissement
- Pour les déplacements fréquents, bien choisir le matériel de transport : sacoche, valise à roulettes, sac à dos...



L'usage prolongé des petits écrans type tablette augmente les contraintes

CONSEILS ET SENSIBILISATIONS

Si vous souhaitez améliorer les postes de travail sur écran dans votre entreprise, prenez contact auprès de votre médecin du travail pour :

- Des conseils personnalisés
- Des sensibilisations collectives en inter et intra entreprises (nous consulter)

POUR ALLER PLUS LOIN

“ Pensez régulièrement à...

Quelques exercices pratiques pour éviter la fatigue visuelle et les douleurs à découvrir sur stc-quimper.org



Votre service de prévention et de santé au travail vous accompagne :

- Suivi médical des salariés
- Mise en place de mesures de prévention
- Accès sur le site stc-quimper.org au module de sensibilisation en e-learning (partenariat avec l'Afometra)
- Ateliers de prévention proposés toute l'année (agenda sur le site stc-quimper.org)

N'hésitez pas à nous contacter.