

VOTRE PARTENAIRE PRIVILÉGIÉ DANS LA PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS.

LES CONSEILS DE PRÉVENTION

MÉNAGEZ VOS YEUX

- Tête très légèrement inclinée vers l'avant;
- Yeux à la hauteur du bord supérieur de l'écran, en respectant une distance de 60 à 70 cm;
- Écran perpendiculaire à la fenêtre pour éviter reflets et éblouissements;
- Fond d'écran clair;
- Réglage de l'intensité et du contraste de l'écran selon la lumière ambiante;
- Lampes diffusant un éclairage dirigé vers le bas ou le haut.

DÉTENDEZ-VOUS : Faites quelques exercices avant l'installation de la fatigue !

- Doigts entrelacés, étirez vos bras vers le haut puis vers l'arrière;
- Rotation lente de la tête puis des épaules;
- Bras tendus, faites des rotations des poignets;
- Étirez vos jambes, faites des rotations des chevilles;
- Ramenez un genou vers vous, puis l'autre;

- Sans bouger la tête, regardez à droite puis à gauche, en haut puis en bas. Faites régulièrement des pauses visuelles en regardant au loin.

FAITES DES PAUSES

Changez très régulièrement d'activité ou faites des pauses visuelles (15 minutes toutes les 2 heures ou 5 minutes toutes les heures en cas d'activité intensive) : levez-vous, marchez, faites des mouvements, étirez-vous et regardez au loin.

LES LIENS UTILES :

Décret n°91-451 du 14/05/91, qui réglemente le travail sur écran, modifié le 1^{er} mai 2008.

INRS : www.inrs.fr/accueil/situations-travail/bureau/travail-ecra,.html

Guide de formation

« Ergonomie : travail de bureau avec écran de visualisation » – Sylvie Montreuil. www.cgsst.com/stock/fra/guide-dergonomie.pdf



TRAVAIL SUR ÉCRAN

COMMENT AMÉLIORER
VOTRE CONFORT DE TRAVAIL ?



CENTRE DE MONTPELLIER

Maison de l'Entreprise
429, rue de l'Industrie
CS 70003
34078 Montpellier Cedex 03
Tél. : 04 67 06 20 10
Fax : 04 67 06 20 20

aipals.com



CENTRE DE CASTRIES

85 avenue des Gardians
PRAE Via Domitia
34160 Castries
Tél. : 04 26 78 47 80
Fax : 04 26 78 47 81



CENTRE DE LATTES

Z.A.C. Font de la Banquière
Plan du Nega Cat
CS 71007
34973 Lattes Cedex
Tél. : 04 67 15 93 30
Fax : 04 67 15 93 31

LES FACTEURS DE RISQUES LIÉS AU TRAVAIL SUR ÉCRAN

▶ LES POSTURES

- **Assise** : dos éloigné du dossier ou trop rond...
- **Positionnement de la tête** : penchée en avant, inclinée avant/arrière, de côté...
- **Positionnement des membres supérieurs** : appui prolongé des avant-bras, antépulsion ou surélévation des épaules, angulation inadaptée du coude et/ou poignet...
- **Positionnement des jambes** : jambes croisées, jambes repliées sous l'assise, pieds ne touchant pas le sol, compression arrière de la cuisse.

▶ ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL ET POSTE DE TRAVAIL

- Nuisance sonore;
- Intensité lumineuse inadaptée à la tâche;
- Air ambiant trop sec ou trop humide;
- Température inconfortable;
- Écran mal réglé (couleurs, luminosité, contraste) ou mal positionné (orientation écran/source lumineuse) et/ou caractères d'affichage;
- Conception du logiciel inadaptée aux besoins.

▶ ORGANISATION DU TRAVAIL

- Charge de travail sous contrainte de temps;
- Interruption des tâches;
- Formation insuffisante face à la complexité de la tâche;
- Méconnaissance de ce risque.



LES CONSÉQUENCES SUR LA SANTÉ

▶ **TROUBLES VISUELS** : tension des globes oculaires, picotement, brûlure, larmoiement, rougeur, vision floue voire une baisse de l'acuité visuelle, céphalées.

▶ **TROUBLES POSTURAUX ET MUSCULO SQUELETTIQUES** : raideur, crampes (nuque, épaules, coudes, avant-bras, poignets et doigts), tendinite et syndrome du canal carpien (fourmillement dans les doigts - MP tableau 57 du RG), douleurs cervico-dorso-lombaires.

▶ **TROUBLES NERVEUX** : Troubles de l'humeur, de la concentration, irritabilité, anxiété, trouble du sommeil stress, voire dépression.

▶ **AUTRES** : fatigue auditive liée à un environnement bruyant (> 55dB (A)), sensation de blocage respiratoire, trouble veineux...

UN CONSEIL : APPLIQUER LA RÈGLE DU 90° !

À FAIRE	À NE PAS FAIRE
1 Pieds bien à plat au sol avec repose-pieds si nécessaire.	Croiser les jambes et/ou les replier sous la chaise.
2 Jambes perpendiculaires au sol (cuisses parallèles au sol).	Compression arrière de la cuisse.
3 Dos droit, calé au dossier avec soutien lombaire; varier les postures.	Dos penché en avant sans appui, torsion du buste.
4 Épaules relâchées. Coudes près du corps. Avant-bras horizontaux (90° à 135°, clavier à plat à une distance de 10 à 15 cm du bord du bureau.	Appui prolongé des avant-bras.
5 Mains alignées aux avant-bras et poignets dans l'alignement.	Poignets en extension.
6 Tête droite alignée au tronc. Bord supérieur de l'écran à la hauteur des yeux ou 20° en dessous de la ligne horizontale si port de verres progressifs. Distance œil/écran à 50-70 cm.	Posture penchée en avant, inclinée avant/arrière ou de côté.
7 Écran à contraste positif.	Contraste insuffisant, scintillement.
8 Placez les outils et documents les plus utilisés dans un arc de cercle de 180°.	Ne pas placer le matériel utilisé fréquemment à une distance supérieure à une longueur de bras.

“Le travail sur écran ne génère pas à lui seul un risque pour la santé. Ce sont les conditions inappropriées de son utilisation qui peuvent être néfastes à l'opérateur.”



L'ORDINATEUR PORTABLE

L'ordinateur portable est destiné aux salariés nomades ou amenés à se déplacer. Si vous l'utilisez au bureau, il est nécessaire d'y ajouter des équipements additionnels (souris, écran, clavier, support portable...).