

Les risques liés au travail sur écran



Les TMS (Troubles musculo-squelettiques)

Comme :

- le syndrome du canal carpien,
 - la tendinite,
- plus fréquents avec une mauvaise utilisation de la souris ou une posture inadaptée.



La fatigue visuelle

Plusieurs facteurs peuvent hyper solliciter les muscles de l'œil :

- mauvaise distance œil/écran,
- mauvais positionnement du plan de travail,
- éclairage excessif ou insuffisant.



Le stress

Anxiété, troubles de l'humeur, de la concentration et du sommeil, liés à la pression du temps, le manque de contrôle sur le travail, les dysfonctionnements liés à l'organisation du travail, etc.

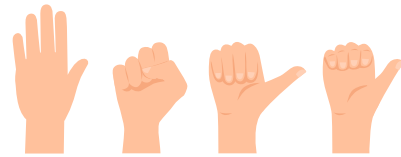


Faites une pause !

Quelques étirements pour tous les jours

Après 2 heures (maximum) de travail sur écran, changez d'activité ou faites une pause pour diminuer la fatigue visuelle et décontracter les muscles.

Doigts/mains



Dos



Yeux



✓ Le « palming »

Pendant 1 minute

Paumes des mains sur les yeux, en forme de coque, doigts serrés pour ne pas laisser passer la lumière. L'obscurité et la chaleur permettent aux yeux de se ressourcer profondément.

✓ Le « signe de l'infini »

Yeux ouverts et détendus, tête immobile. Décrivez plusieurs fois le signe de l'infini avec vos yeux, en un seul mouvement fluide et sans marquer de temps d'arrêt.

✓ Le « crayon »

Répétez 25 fois



DES QUESTIONS ?

Parlez-en à notre équipe de santé au travail.



Siège social
22, rue Lavoisier - ZAC de Montvrain - 91540 MENECY



> Travail sur ÉCRAN

Comment aménager son poste ?

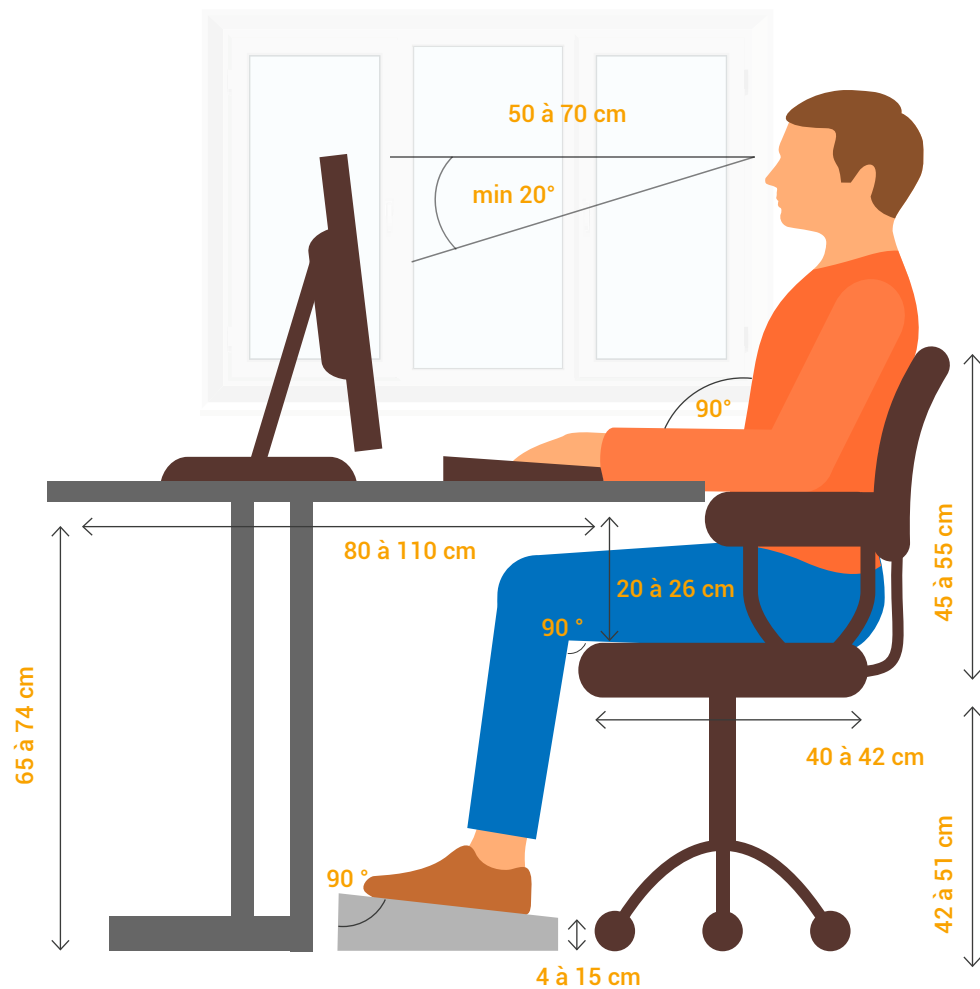
Évitez les troubles de la santé liés au travail sur écran.

Prévenez les risques !

www.santetravailessonne.fr



La position à adopter



Première chose à régler : votre siège

De manière à avoir les bras en angle droit soit sur le plan de travail, soit sur les accoudoirs et les jambes en angle droit par terre. Un repose-pieds est préconisé lorsque les pieds ne touchent pas complètement le sol. Cela permet aussi de ne pas cambrer le bas du dos.

Un poste bien aménagé pour rester en bonne santé !

L'écran

- Perpendiculaire à la fenêtre pour éviter les reflets ou les éblouissements du soleil
- Le haut de l'écran au même niveau que les yeux pour que toute la partie visible de l'écran soit dans votre champ de vision.

Si vous portez des verres progressifs : le haut de l'écran doit être un peu plus bas que les yeux pour éviter une hyper extension ou une hyper flexion des cervicales.

Double écran : les 2 écrans doivent avoir la même dimension, être placés côte à côte avec la jointure face à vous. Inclinez-les légèrement pour former un angle de 145 à 155°.

Une lampe d'appoint

Nécessaire si l'éclairage pour la lecture des documents est insuffisant.



Le porte-document

Nécessaire quand vous consultez un document papier pour saisir des données.

- Positionné entre le clavier et l'écran, ou à côté de l'écran, à la verticale
- Incliné à 30° pour ne pas pencher la tête vers le bas
- Il doit être réglable en hauteur.

Le clavier

- Le plus à plat possible pour éviter le syndrome du canal carpien dû à l'hyper extension des poignets
- Un espace de 10 - 15 cm entre la barre d'espacement du clavier et le bord du bureau
- Tapez en douceur sur les touches avec le plus souvent les poignets flottants.

La souris verticale

Elle entraîne une posture de la main plus proche du référentiel anatomique en favorisant l'alignement main/poignet/avant-bras.



ORDINATEUR PORTABLE

Son utilisation accentue les risques liés au travail sur écran.

Il est préconisé d'y ajouter :

- un rehausseur d'écran
- un clavier portatif
- une souris

Le savez-vous ?

Les déplacements de la souris et l'alternance entre clavier et souris peuvent représenter plusieurs kilomètres par jour !

Le téléphone

Le micro-casque vous laisse les mains libres et évite les contractures et algies cervico-brachiales qui surviennent lorsque vous coincez le combiné pour écrire ou saisir sur le clavier en même temps que vous téléphonez.