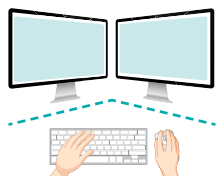
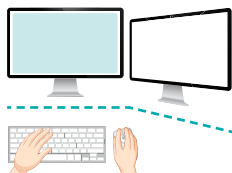


## CAS PARTICULIERS

### J'utilise deux écrans

- ▶ Si l'un des deux est plus consulté que l'autre, cet écran est à **positionner face à moi** et le second sera légèrement désaxé sur la droite/gauche et tourné vers moi.



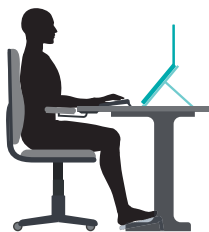
- ▶ Si les deux écrans sont consultés à part égale, ils sont à **placer symétriquement face à moi** et accolés pour limiter les mouvements de rotation du cou.

Ces deux écrans ne doivent faire qu'un seul point de vue. Je pense à régler la vitesse de déplacement du curseur d'un écran à l'autre, la taille des caractères ou des chiffres, ainsi que les réglages de contraste, luminosité, qualité de l'affichage qui doivent être les mêmes pour réduire les gênes visuelles.

### J'utilise un écran fixe et/ou un ordinateur portable

- ▶ Si j'utilise un **écran fixe et l'écran de mon ordinateur portable**, je surélève celui-ci à l'aide d'un support adapté pour avoir un seul point de vue.
- ▶ Je privilégie le travail sur écran fixe au travail sur **ordinateur portable**.

Si je travaille plus de 2h par jour sur un ordinateur portable, je surélève celui-ci à l'aide d'un support adapté et je connecte un clavier et une souris.



## BONNES PRATIQUES



Je prends une **pause régulière** de courte durée, **5 minutes toutes les heures** ou **15 minutes toutes les 2 heures**



Je **quitte des yeux l'écran** pendant **20 secondes** toutes les **20 minutes** pour limiter la fatigue visuelle



Je pense à **varier régulièrement de position** et à **me lever** pour limiter la station statique

CONSEILS

PRÉVENTION

**LE TRAVAIL SUR ÉCRAN,  
JE M'INSTALLE À  
MON POSTE**



Copyright - Service Communication - PÔLE SANTÉ TRAVAIL  
Août 2022 - Crédits photos : istockphoto.com  
Siège social : Centre Vauban - 199/201 rue Colbert - Bâtiment Douai  
CS 71365 - 59014 LILLE Cedex - Tél. 03 20 12 83 00



Document à usage externe



## LES PRINCIPAUX RISQUES

### Le stress ...

dû à une **charge mentale liée à l'activité**. Normal sur de courtes durées, le stress continu et répété peut provoquer anxiété, troubles de la concentration, troubles de l'humeur.



### La fatigue visuelle ...

**multifactorielle** (position statique des yeux, éclairage inadapté, qualité de l'image, ...).

Des troubles oculaires (rougeurs, picotements, yeux secs,...) voire des maux de tête peuvent apparaître, généralement en fin de journée. Ils sont réversibles mais constituent un signe d'alerte.

### Les troubles musculo-squelettiques (TMS) ...

Une **position statique et répétée**, associée à une mauvaise implantation des équipements, peut entraîner des douleurs localisées (nuque, dos, épaules, poignets et mains) et engendrer des TMS (troubles musculo-squelettiques).



### Le plan de travail

- ▶ Je place le plan de travail perpendiculaire à une fenêtre à une distance de **1,50m** si possible. J'installe mon poste entre deux rangées de luminaires de façon à éviter l'éblouissement direct.
- ▶ Si je dispose d'un plan de travail réglable en hauteur, je règle la hauteur en prenant le coude comme référence. Celui-ci doit former un **angle de 90°**.

### Le siège

- ▶ Pour régler la hauteur du siège, je pose les pieds à plat au sol ou sur un repose-pied avec les genoux formant un angle de **90°** voir légèrement supérieur.
- ▶ Je garde le dos en contact avec le dossier du siège.

### Mon espace de travail

- ▶ Je dispose d'un bureau avec **lumière naturelle** et système occultant de type store à lamelles horizontales de préférences.
- ▶ Je pense à **aérer régulièrement** mon bureau pour maintenir un renouvellement de l'air et une température ambiante ne dépassant pas les **22°C**.
- ▶ Je pense à **désencombrer** régulièrement mon poste de travail pour pouvoir bien positionner mes outils de travail (écran, clavier, souris, documents, ...).
- ▶ Je **range** les documents qui ne concernent pas mon activité du jour.
- ▶ Je n'encombre pas mon plan de travail d'objets et/ou documents inutiles.

### L'écran

- ▶ Si j'utilise un seul écran, celui-ci est placé face à moi, à une distance œil-écran comprise entre **55cm et 70cm**.
- ▶ Je règle la hauteur de l'écran de manière à ce que la ligne de regard horizontale coïncide avec la partie supérieure de l'écran,
  - ▶ Si je porte des verres progressifs, j'abaisse légèrement la hauteur pour ne pas solliciter mon cou à répétition.

### Le clavier et la souris

- ▶ Je place mon **clavier à plat**. Il est préférable de replier les pattes du clavier pour éviter les cassures au niveau des poignets.
- ▶ L'espace devant le clavier doit être suffisant pour permettre un appui pour les avant-bras :
  - ▶ Distance bord-clavier d'environ 10 à 15 cm.
- ▶ Je rapproche la **souris au plus près** dans une zone de confort limitant l'écartement du bras par rapport au corps.
- ▶ Mes avant-bras sont **posés à plat** sur le plan de travail soit sur les accoudoirs de mon siège uniquement s'ils sont à la même hauteur que le plan de travail. Je ne provoque pas de cassure des avant-bras entre le plan de travail et les accoudoirs.

### Les documents papiers

- ▶ Je place mes documents **entre le clavier et mon écran** pour réduire les mouvements de flexions et rotation du cou.



### Le téléphone

- ▶ Je place mon téléphone **à l'opposé de ma souris**.
- ▶ J'utilise un **casque** ou des **écouteurs** pour les conversations téléphoniques et visioconférences, surtout si ces conversations nécessitent une saisie manuscrite ou informatique simultanée.
- ▶ Je ne coince pas mon téléphone sur mon épaule.

