

Le travail sur écran : les principaux risques

Fatigue visuelle : Pas de pathologie spécifique, toutefois le travail sur écran peut entraîner une fatigue visuelle favorisée par une correction inadéquate, un écran mal positionné, une absence de pause....

Troubles musculo-squelettiques : Ils se manifestent par des douleurs liés à la posture statique et aux gestes répétitifs. Tendinite de l'épaule, du pouce, syndrome du canal carpien, douleurs ou tensions cervicales, dorsales et lombaires.

Maux de tête : Ils peuvent être liés à un déficit visuel, une correction inadaptée, une mauvaise implantation de l'écran...

**Demandez conseil à votre
médecin du travail**

Cachet du Médecin du travail



Quelques conseils de prévention

Apprenez à détendre vos muscles :

Les yeux : Détachez le regard de l'écran et fixez un objet éloigné, regardez loin à droite, à gauche, de haut en bas, sans bouger la tête.

Le cou : Faites des mouvements amples des épaules d'avant en arrière puis des rotations de la tête en douceur.

Les doigts et les poignets : Secouez les mains comme si elles étaient mouillées, faites des rotations des poignets.

Changez régulièrement de position, bougez, pensez à vous étirer.

Dans la mesure du possible, **variez les tâches, aménagez vous des pauses** régulières surtout en cas de saisie ou de travail intensif sur écran.

**Si vous portez des lunettes...
mettez les !**



Les services interentreprises de santé au travail du Limousin se sont regroupés au sein de STL Limousin.

(ACIST23, AIST19, AIST87, AMCO BTP)

www.sante-travail-limousin.org



santé & prévention
des risques professionnels

Le travail sur écran

STL Limousin - Octobre 2014



Ni trop près, ni trop loin.....Quelques repères...

Le siège

Le dossier :

- Réglable en inclinaison, hauteur, profondeur.

L'assise :

- Pivotante, réglable en hauteur,
- Matériau anti-transpirant.

Piètement :

- À 5 branches et à roulettes.

Bien l'utiliser en s'asseyant au fond pour bénéficier du dossier et ne pas solliciter le rachis.

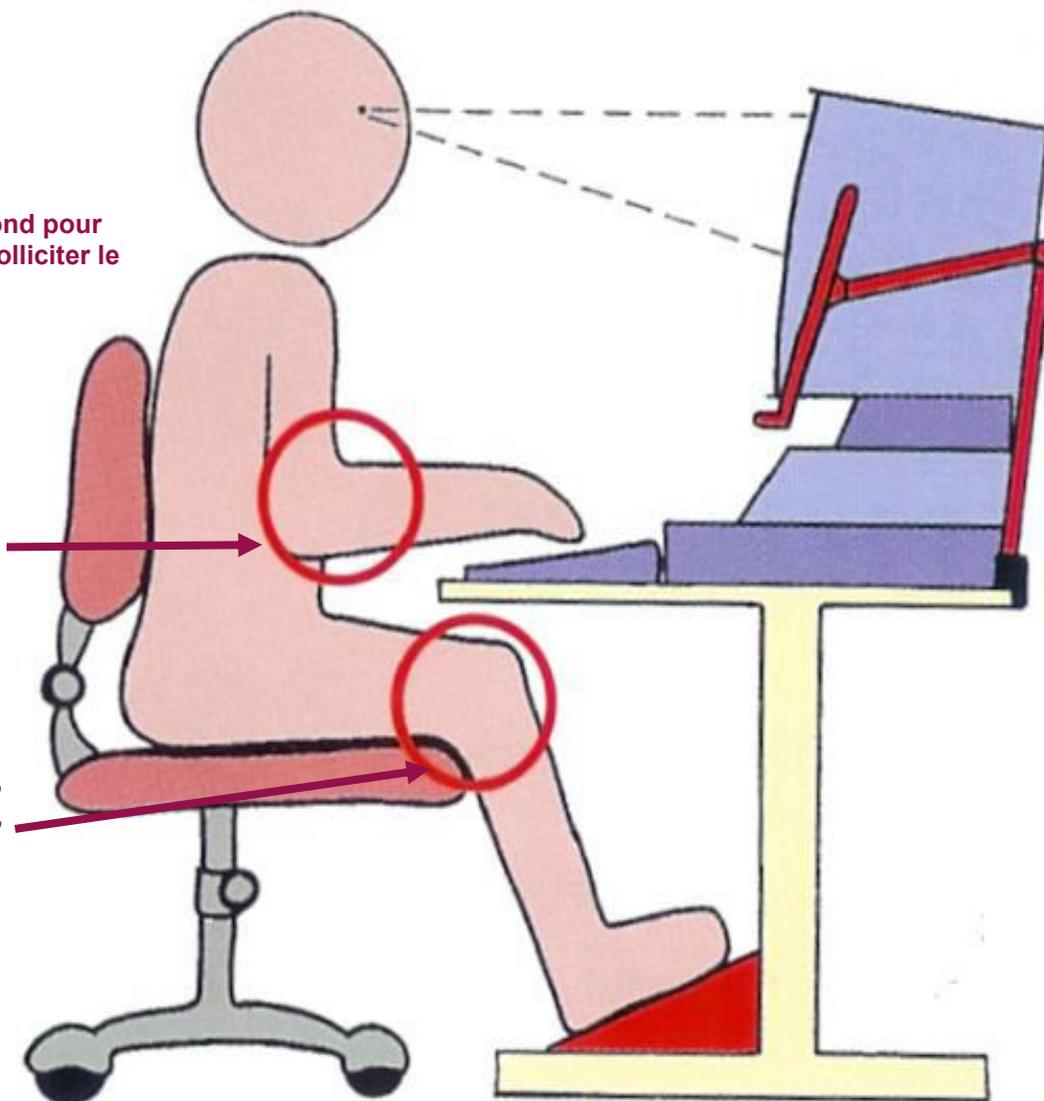
La surface de travail :

- Mate et non réfléchissante.

Coudes placés à angle droit, appui de l'avant bras sur le plan de travail.

Le repose-pieds : peut être utilisé si les pieds ne reposent pas à plat sur le sol.

- Antidérapant, inclinaison réglable,
- Angle des genoux à 110° environ, cuisses horizontales.



L'écran :

- Distance œil-écran : 50 à 70 cm,
- Haut du moniteur à hauteur des yeux,
- Écran orientable et réglable,
- Fond d'écran clair avec caractères foncés,
- Regard perpendiculaire à la surface de l'écran.



Eviter l'éblouissement et les reflets, placer l'écran de préférence perpendiculaire à la fenêtre.

Le porte-document :

- Réglable, stable,
- Distance œil- porte-document : 50 à 70 cm.

Le clavier :

- Mobile, plat, mat,
- Disposé à 10-15 cm du bord de la table.

La souris :

- Taille et forme adaptées à celles de la main et la latéralité de l'opérateur.

Veillez à votre posture de travail et faites des pauses !