

Cas particuliers

- ➔ **Ordinateur portable** : utiliser écran, souris et clavier déportés.
Rehausser l'écran pour qu'il soit à la bonne hauteur
- ➔ **Appels téléphonique** nombreux : prévoir un casque téléphonique pour limiter les contraintes posturales
- ➔ **Écrans multiples** : se positionner face à l'écran principal, c'est-à-dire le plus utilisé. Utiliser la mobilité du fauteuil pour se mettre face à l'écran d'appoint
- ➔ **Écrans simultanés** :
 - les 2 écrans face à soi
 - le haut des 2 écrans au même niveau
- ➔ **Défauts de la vue** : corriger au mieux tous les troubles de la vision, même peu importants.
 - *porteurs de verres progressifs* : l'écran doit être disposé le plus bas possible
 - *porteurs de lentilles*, attention à la sécheresse oculaire !
Respecter les temps de pause, et profiter de ces pauses pour fermer les yeux afin de réhydrater l'œil.
Changer d'activité au cours de la journée

L'ergonomie du poste de travail sur écran doit être respectée pour éviter :

- l'apparition de fatigue visuelle
- la révélation de défauts de la vision passés jusque-là inaperçus
- l'apparition de troubles musculo-squelettiques se traduisant par des douleurs tendineuses, articulaires ...

**En cas de gêne,
ou de problématique individuelle,
contactez votre service de santé au travail**

Sources : ED 924 INRS juin 2014 www.inrs.fr.

Guide ergonomique de bureau ASSTSAS, 2012 www.asstsas.qc.ca

Guide pratique du travail sur écran Inserm oct. 2007 www.rh.inserm.fr, rubrique RH pratique, documentation RH, santé & sécurité

-Déc. 2014-



Le travail sur écran

Comment bien s'installer ?

Mon ordinateur est-il bien placé ? Quelle est la meilleure position de travail ?

Pour un poste de travail bien adapté, plusieurs points sont à prendre en compte :

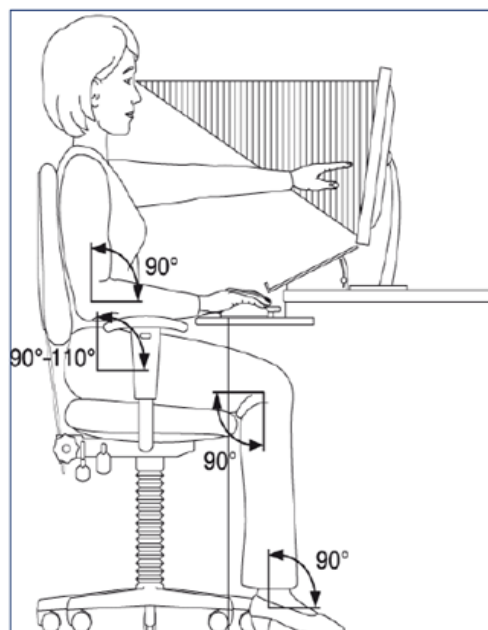
- ✓ **la posture** : matériel adapté, mobilier ...
- ✓ **l'implantation du poste de travail** : éclairage, emplacement
- ✓ **l'organisation** : rythme de travail, alternance des tâches ...



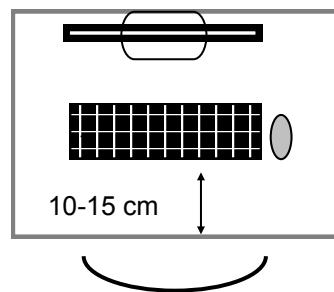
Alpes santé Travail 34 rue Gustave Eiffel 38000 Grenoble
Tél. : 04.76.48.05.54

La posture idéale

- 1- Disposer l'écran, le clavier et le fauteuil dans le même axe, face à soi
- 2- Le **siège** se règle en hauteur, en profondeur, et inclinaison de l'assise et du dossier. Les bras le long du corps, formant un angle de 90° avec les avant-bras, les mains dans le prolongement des avant-bras posés sur le plan de travail. S'asseoir au fond du siège, les cuisses à 90°. Les pieds, soit à plat sur le sol, soit sur un repose-pieds
- 3- L'**écran** : le haut de l'écran à hauteur des yeux. Distance œil-écran entre 50 et 70 cm, soit la longueur du bras



Vue de dessus

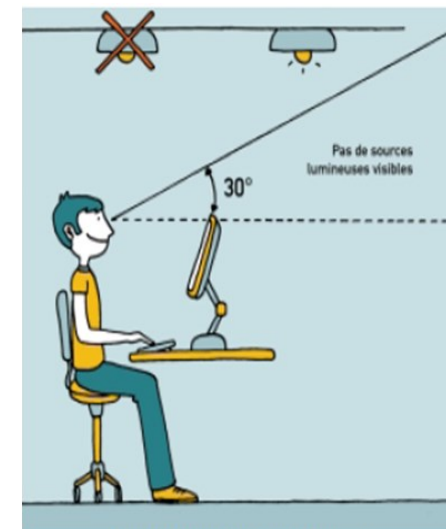


- 4- Le **clavier** : laisser de 10 à 15 cm entre le clavier et le bord de la table
- 5- La **souris** à côté du clavier pour garder le coude près du corps. Ne pas contracter la main sur la souris
- 6- Le porte-document est disposé soit à côté de l'écran, soit entre le clavier et l'écran

L'implantation du poste

Le travail sur écran nécessite un éclairage suffisant (400 à 500 lux) et adapté.

- Écran perpendiculaire aux fenêtres
 - Pas de fenêtre de face ou dans le dos
 - Utiliser les stores pour éviter réverbération et reflets
 - Aucune source lumineuse à nu dans un angle de 30° au-dessus du niveau de vos yeux
 - En éclairage direct, le poste doit se situer entre les luminaires
 - En éclairage indirect, la source lumineuse doit se situer à proximité immédiate du poste.
- L'éclairage doit être optimal sur les documents de travail et le clavier, avec un éclairage d'appoint si nécessaire



ED 924, INRS

L'organisation du travail

Pour éviter l'apparition de douleurs ou de fatigue visuelle, il est important de :

- ➔ interrompre régulièrement le travail :
 - par des pauses de 5 minutes toutes les heures pour une tâche intensive, ou 15 minutes toutes les 2 heures
 - par des changements d'activité
- ➔ au moment des pauses : bouger, se lever, marcher, s'étirer
- ➔ quitter régulièrement l'écran des yeux, regarder au loin. Cela permet de réduire l'effort musculaire de l'œil
- ➔ dépoussiérer régulièrement l'écran
- ➔ préférer un affichage sur fond clair

