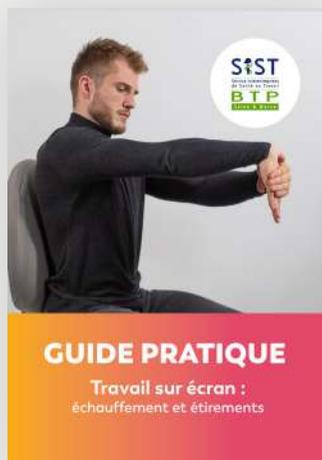


PENSER À S'ÉTIRER

Il est essentiel de faire quelques exercices afin de se prémunir des risques liés au travail sur écran.

DEMANDEZ LE GUIDE PRATIQUE :



NOTRE ERGONOME EST LÀ POUR VOUS
CONSEILLER ET POUR VOUS ACCOMPAGNER.

N'hésitez pas à demander une sensibilisation
«Travail sur écran» à contact@sistbtp77.fr

SIST BTP Seine et Marne

200, rue de la fosse aux Anglais

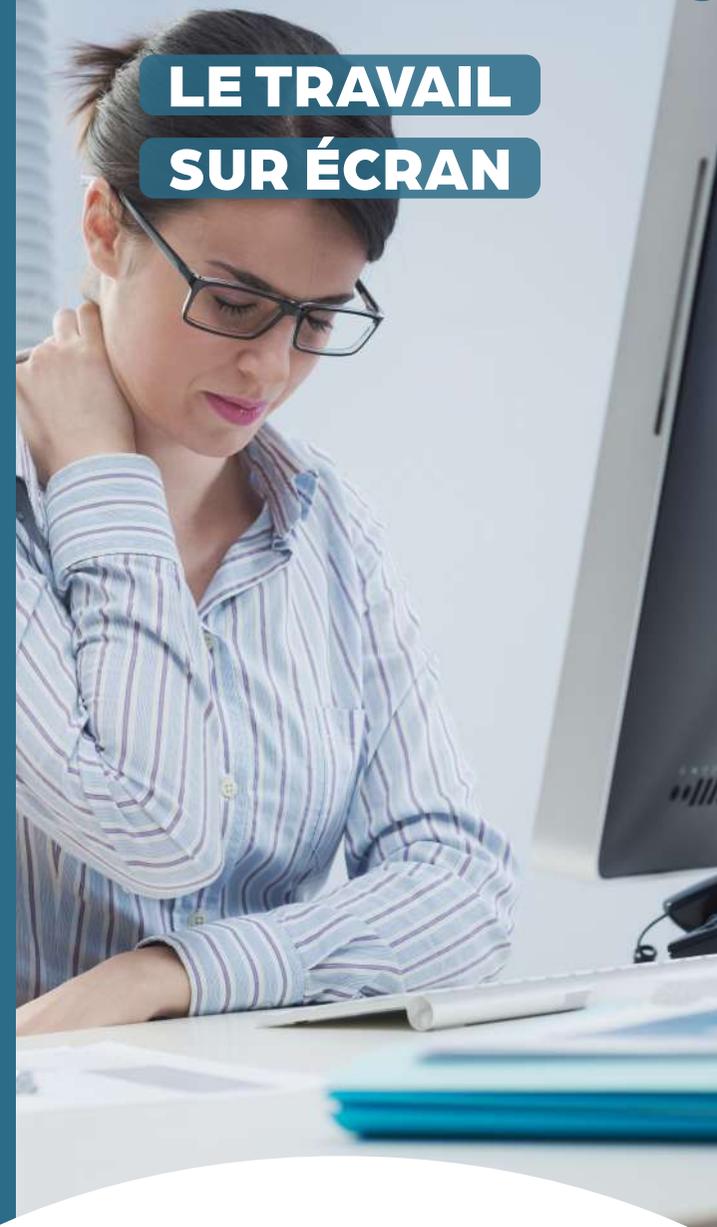
77190 Dammarie lès Lys

☎ 01 64 87 66 63

✉ contact@sistbtp77.fr

www.sistbtp77.fr

LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

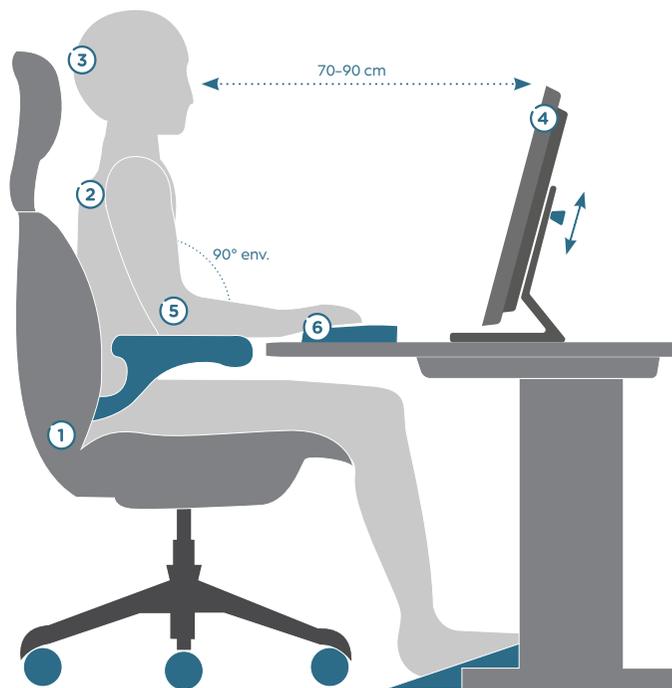


Ne pas jeter sur la voie publique - Service de communication SIST BTP Seine et Marne 2022 - Crédits photos : AdobeStock

SIST BTP
Seine & Marne

LA POSTURE IDÉALE

- 1 S'asseoir au fond du siège, les pieds posés à plat sur le sol afin d'éviter une compression au niveau des cuisses (utiliser un repose-pieds si nécessaire).
- 2 Dos droit, calé au dossier avec soutien lombaire.
- 3 Tête droite dans le prolongement de l'axe de la colonne vertébrale.
- 4 Écran face à soi. Distance œil-écran entre 70 et 90 cm. Sommet de l'écran situé légèrement en dessous du niveau des yeux.
- 5 Bras parallèles au corps, coudes posés sur des accoudoirs ou sur le plan de travail. Avant-bras à l'horizontal et formant un angle d'environ 90° avec le bras.
- 6 Poignets suivant le prolongement de l'avant-bras. Clavier à plat (ne pas l'incliner) à une distance de 10 à 15 cm du bord du bureau. Souris à coté du clavier. Ne pas hésiter à reposer les avant-bras sur le bureau si la profondeur de ce dernier le permet.



CONSEILS PRATIQUES

La luminosité et l'implantation

Il faut disposer son écran en fonction des sources lumineuses. Dans l'idéal, il faut qu'il soit **perpendiculaire aux fenêtres** afin d'éviter les reflets et les éblouissements.

Il est également important de régler la luminosité de l'écran (contraste et brillance) en fonction de la lumière ambiante.

Afin d'éviter une lumière trop forte pour les yeux, il existe des filtres anti-éblouissements se plaçant sur les luminaires.

Niveau d'éclairage recommandé : 300 à 500 lux

Ménager ses yeux

Il est conseillé de détacher régulièrement son regard de l'écran et de regarder au loin afin de réduire la fatigue visuelle.

Faire des pauses régulièrement

- ✓ Se lever, marcher, faire des mouvements, s'étirer régulièrement
- ✓ Alternier le travail sur écran et le travail de bureau le plus souvent possible

Ordinateur portable

Au bureau, placer son ordinateur portable sur un rehausseur et le connecter à un clavier traditionnel ainsi qu'une souris. Ainsi l'écran pourra être placé à la bonne hauteur et à la bonne distance (70-90 cm des yeux).



LES CONSÉQUENCES SUR LA SANTÉ

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 conduire à des troubles.

Des troubles musculo-squelettiques (TMS) dus à une posture statique et à des gestes répétitifs : tendinites (nuque, épaules, coudes...), syndrome du canal carpien, douleurs cervicales/dorsales/lombaires.

Une fatigue visuelle

Elle est caractérisée par des tensions des globes oculaires, picotements, brûlures, rougeurs, vision floue voire une baisse de l'acuité visuelle. La fatigue visuelle est souvent causée par des reflets sur l'écran, un éclairage inapproprié ou un écran mal placé.

Du stress lié aux contraintes de temps, à la diminution des délais, aux injonctions paradoxales. L'apparition de TMS est alors favorisée.