

## LES CONSEILS DE PRÉVENTION

### Ménagez vos yeux

Tête très légèrement inclinée vers l'avant,

Yeux à la hauteur du bord supérieur de l'écran, en respectant une distance de 60 à 70 cm,

Écran perpendiculaire à la fenêtre pour éviter reflets et éblouissements,

Fond d'écran clair,

Réglage de l'intensité et du contraste de l'écran selon la lumière ambiante,

Lampes diffusant un éclairage dirigé vers le bas ou le haut.

### Détendez-vous

➤ Faites quelques exercices avant l'installation de la fatigue !

Doigts entrelacés, étirez vos bras vers le haut puis vers l'arrière,

Rotation lente de la tête puis des épaules,

Bras tendus, faites des rotations des poignets,

Étirez vos jambes, faites des rotations des chevilles.

Ramenez un genou vers vous, puis l'autre,

Sans bouger la tête, regardez à droite puis à gauche, en haut puis en bas. Faites régulièrement des pauses visuelles en regardant au loin.

### Faites des pauses

Changez très régulièrement d'activité ou faites des pauses visuelles (15 minutes toutes les 2 heures ou 5 minutes toutes les heures en cas d'activité intensive) : levez-vous, marchez, faites des mouvements, étirez-vous et regardez au loin.

#### LES LIENS UTILES

- **Décret n°91-451** du 14/05/91, qui réglemente le travail sur écran, modifié le 01 mai 2008.
- **INRS** : [www.inrs.fr/accueil/situations-travail/bureau/travail-ecra.html](http://www.inrs.fr/accueil/situations-travail/bureau/travail-ecra.html)
- **Guide de formation** « Ergonomie : travail de bureau avec écran de visualisation » - Sylvie Montreuil. [www.cgsst.com/stock/fr/guide-dergonomie.pdf](http://www.cgsst.com/stock/fr/guide-dergonomie.pdf)



# Travail sur écran

## aipals – Service de Santé au Travail

○ Centre de Montpellier  
Maison de l'Entreprise  
429, rue de l'Industrie  
CS 70003  
34078 MONTPELLIER Cedex 3  
Tél. 04 67 06 20 10

○ Centre de Lattes  
ZAC Font de la Banquière  
Plan du Nega Cat  
CS 71007  
34973 LATTES Cedex  
Tél. 04 67 15 93 30

○ Centre de Lunel  
121, rue de l'Industrie  
34403 LUNEL  
Tél. 04 67 71 75 30

○ Centre de Castries  
85 rue des Gardians  
ZAC Via Domitia  
34160 CASTRIES  
Tél. 04 26 78 47 80

[WWW.AIPALS.COM](http://WWW.AIPALS.COM)

## Comment améliorer votre confort de travail ?

Service de Santé au Travail

## Les facteurs de risques liés au travail sur écran

### 1. Les postures

- Assise : dos éloigné du dossier ou trop rond...
- Positionnement de la tête : penchée en avant, inclinée avant/arrière, de côté...
- Positionnement des membres supérieurs : appui prolongé des avant-bras, antépulsion ou surélévation des épaules, angulation inadaptée du coude et/ou poignet, ...
- Positionnement des jambes : jambes croisées, jambes repliées sous l'assise, pieds ne touchant pas le sol, compression arrière de la cuisse.

### 2. Environnement de travail et poste de travail

- Nuisance sonore,
- Intensité lumineuse inadaptée à la tâche,
- Air ambiant trop sec ou trop humide,
- Température inconfortable
- Écran mal réglé (couleurs, luminosité, contraste) ou mal positionné (orientation écran/source lumineuse) et/ou caractères d'affichage,
- Conception du logiciel inadaptée aux besoins.

### 3. Organisation du travail

- Charge de travail sous contrainte de temps,
- Interruption des tâches,
- Formation insuffisante face à la complexité de la tâche,
- Méconnaissance de ce risque.

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 être néfastes à l'opérateur.

## Les conséquences sur la santé

**Troubles visuels** : tension des globes oculaires, picotement, brûlure, larmoiement, rougeur, vision floue voire une baisse de l'acuité visuelle, céphalées.

**Troubles posturaux et musculo squelettiques** : raideur, crampes (nuque, épaules, coudes, avant-bras, poignets et doigts), tendinite et syndrome du canal carpien (fourmillement dans les doigts - MP tableau 57 du RG), douleurs cervico-dorso-lombaires.

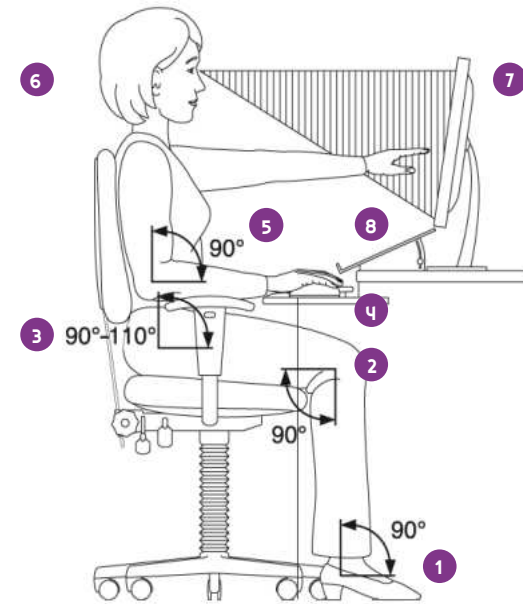
**Troubles nerveux** : Troubles de l'humeur, de la concentration, irritabilité, anxiété, trouble du sommeil, stress, voire dépression.

**Autres** : fatigue auditive liée à un environnement bruyant (> 55dB (A)), sensation de blocage respiratoire, trouble veineux...

### FOCUS : l'ordinateur portable

L'ordinateur portable est destiné aux salariés nomades ou amenés à se déplacer. Si vous l'utilisez régulièrement au bureau, il est nécessaire d'y ajouter des équipements additionnels (souris, écran, clavier, support portable...).

## Un conseil : appliquez la règle du 90° !



### LÉGENDE

À faire  
À ne pas faire

1 Pieds bien à plat au sol avec repose pieds si nécessaire.  
Croiser les jambes et/ou les replier sous la chaise.

2 Jambes perpendiculaires au sol (cuisses parallèles au sol).  
Compression arrière de la cuisse.

3 Dos droit, calé au dossier avec soutien lombaire ; varier les postures.  
Dos penché en avant sans appui, torsion du buste.

4 Épaules relâchées. Coudes près du corps. Avant-bras horizontaux (90° à 135°, clavier à plat à une distance de 10 à 15 cm du bord du bureau).  
Appui prolongé des avant-bras.

5 Mains alignées aux avant-bras et poignets dans l'alignement.  
Poignets en extension.

6 Tête droite alignée au tronc. Bord supérieur de l'écran à la hauteur des yeux ou 20° en dessous de la ligne horizontale si port de verres progressifs. Distance œil/écran à 50-70 cm.  
Posture penchée en avant, inclinée avant/arrière ou de côté.

7 Écran à contraste positif.  
Contraste insuffisant, scintillement.

8 Placez les outils et documents les plus utilisés dans un arc de cercle de 180°.  
Ne pas placer le matériel utilisé fréquemment à une distance supérieure à une longueur de bras.