# LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

## AMÉNAGEMENT ET ÉCLAIRAGE

### STORE
Équipez les fenêtres proches de votre espace de travail avec des stores à lamelles orientables ou des rideaux.

### LAMPE D'APPOINT
Une petite lampe d'appoint orientable posée sur le côté peut être nécessaire pour éclairer les documents, en évitant le contact direct avec le regard.

### ÉCLAIRAGE
Évitez, si c'est possible, que la source d'éclairage principale soit située juste au-dessus du plan de travail.

### LUMIÈRE NATURELLE
Placez, de préférence, le bureau perpendiculaire à la source de lumière naturelle.

### SIÈGE À ROULETTES
Assise avec hauteur et profondeur réglables.
Dossier inclinable (ou à basculement) et réglable.
Accoudoirs réglables en hauteur, largeur, profondeur et/ou escamotables si gêne.

# LES RISQUES

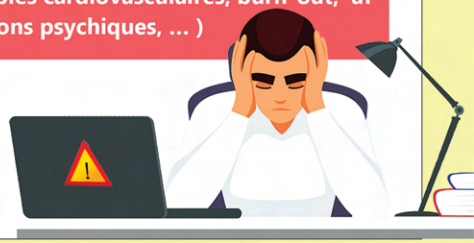
### TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS)
Douleurs cervicales, épaules, coudes, mains, poignets, dos.

### TROUBLES CARDIOVASCULAIRES ET MÉTABOLIQUES liés à la sédendarité
Problème de circulation sanguine.
Obésité.
Troubles gastriques et urinaires.

### FATIGUE VISUELLE
Gêne occulaire, yeux secs, maux de tête.

### RISQUES PSYCHOSOCIAUX (RPS)
Stress au travail (surcharge de travail, manque de moyens, manque d'autonomie...)
Violences internes à l'entreprise (harcèlement, conflits...).
Violences externes à l'entreprise (insultes, menaces, agressions...).

**Les risques psychosociaux (RPS) peuvent avoir des conséquences sur la santé des salariés en contribuant à la survenue ou à l'amplification de troubles divers (TMS, troubles cardiovasculaires, burn-out, affections psychiques, ... )**



# NOS CONSEILS

### Détente Occulaire
- Cligner des yeux en exagérant.
- Fermer les yeux derrière les paumes des mains.
- Regarder au loin.

**Toutes les 2 heures**

- **Hydratez-vous souvent.**
- **Utilisez des appareils adaptés à votre usage.**
- **Bougez fréquemment.**

### À VOTRE ÉCOUTE
Votre Service de Prévention et de Santé au Travail est à votre disposition pour tout conseil ou information sur ce thème.

**www.sminov.org**

**02.51.68.16.54**

Sminov
Service de prévention et de santé au travail interentreprises du nord-ouest vendéen

Retrouvez nos guides pratiques gratuits **sur www.sminov.org**

Crédits : Freepik - SMINOV 2023

Sminov
Service de prévention et de santé au travail interentreprises du nord-ouest vendéen

## ÉCRANS ET DOUBLE ÉCRANS

- L'écran doit être réglable en hauteur, inclinable et orientable.
- Sa taille doit être adaptée à l'activité.
- Placez les deux écrans à la même hauteur pour réduire les sollicitations du cou.
- Ajustez les mêmes contrastes/réglages pour limiter la fatigue visuelle.
- Placez-les comme un livre ouvert, face à vous, sauf si l'un des écrans est davantage utilisé.

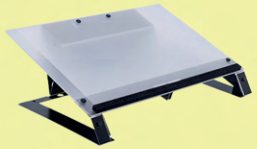
## ORDINATEURS PORTABLES

Pour un usage prolongé, l'utilisation d'un **support**, d'un **clavier mobile** et d'une **souris** permet de diminuer les contraintes posturales.

## ORGANISATION DE LA ZONE DE TRAVAIL

## ACCESSOIRES CONSEILLÉS

- Si la consultation de documents papiers est nécessaire dans votre travail, pensez à ajouter un **porte document**, placé entre votre écran et le clavier.



- Selon la fréquence d'utilisation, il est souhaitable de positionner le **téléphone** au plus près de vous ou bien de vous équiper d'un **casque d'appel** double oreille.

## SOURIS

- Adaptée à la forme de la main, à placer à proximité du clavier en maintenant le bras proche du corps.
- Augmenter la vitesse du traceur permet de diminuer l'amplitude des mouvements du poignet.
- Une souris inclinée permet de réduire les sollicitations du coude et du poignet.
- Pour aller plus voir, consultez la brochure INRS ED 6420.

Souris inclinée

## CLAVIER

- Mobile, séparé de l ecran
- À positionner sur le bureau, à plat
- Privilégiez les raccourcis clavier pour limiter les clics de souris

Sminov
Service de prévention et de santé au travail interentreprises du nord-ouest vendéen

WWW.SMINOV.ORG

# LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

## ÉTAPES D'INSTALLATION
### posture de moindre inconfort

1. **Réglez votre siège** en hauteur pour avoir un angle bras/ avant-bras supérieur ou égal à 90 degrés, avant-bras posés sur les accoudoirs ou le plan de travail. Épaules relâchées.

2. **Positionnez-vous assis au fond du siège,** dos contre le dossier et pieds bien en appui au sol. Le repose-pied est recommandé si les pieds ne touchent pas le sol.

3. **Placez le haut de l'écran** au niveau des yeux (ou plus bas en cas de verres progressifs) pour garder la tête droite.

## AUCUNE POSITION STATIQUE N'EST IDÉALE SI ELLE EST PROLONGÉE

- **Alternez les tâches**
- **Étirez-vous souvent**
- **Déplacez-vous**
- **Faites des pauses**

Retrouvez tous nos guides pratiques gratuits sur **www.sminov.org**

Conception graphique : Maud Gendron, crédits visuels : Freepik (syarifahbrit) - SMINOV 2023

Sminov
Service de prévention et de santé au travail interentreprises du nord-ouest vendéen