



ENGAGÉS ENSEMBLE POUR AMÉLIORER LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

L'ordinateur : l'outil incontournable

53 %

des salariés en France utilisent un écran



22 %

y consacrent au moins 20 h par semaine

(source : DARES ANALYSES février 2013)

Les facteurs de risques et les conséquences sur la santé



LES POSTURES
appuis prolongés, sédentarité, contraintes articulaires



L'ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL
luminosité, température, mobilier et matériel inadaptés ou mal réglés



L'ORGANISATION DU TRAVAIL
interruption de tâches, contrainte de temps...



TROUBLES VISUELS
picotements, sécheresse oculaire, brûlures, rougeurs, maux de tête...



TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES
raideur, tensions, douleurs cervicales et dorsales, tendinites, fourmillements dans les doigts

5 % de maladies professionnelles en France sont dues au travail sur écran

CONSEILS PRÉVENTION

Adopter une posture de moindre inconfort

LA POSITION IDÉALE N'EXISTE PAS



- ✓ Pieds à plat sur le sol : angle genou à 90°
- ✓ Cuisses à l'horizontale et jambes perpendiculaires au sol
- ✓ Angles bras/avant-bras entre 90 et 135°
- ✓ Mains dans le prolongement des avant-bras sans casser le poignet : les avant-bras doivent pouvoir prendre appui sur le plan de travail
- ✓ Hauteur des yeux alignée avec la hauteur de l'écran (si verres progressifs, écran plus bas)
- ✓ Documents et matériels fréquemment utilisés positionnés dans un rayon de 180°, à une distance < longueur de bras

Bien régler son matériel

L'IMPORTANT EST DE POUVOIR CHOISIR SA POSITION

Adapter le matériel à ses besoins et à son environnement



- ✓ Écran en face de soi
- ✓ Hauteur d'écran à hauteur des yeux
- ✓ Écran inclinable et orientable (bras articulé)
- ✓ Luminosité de l'écran en fonction de la luminosité ambiante
- ✓ Écran perpendiculaire aux fenêtres
- ✓ Taille des caractères et des icônes

Le saviez-vous ?

- Si on utilise 2 écrans :
- on se place au milieu ou en face de celui qui est le plus utilisé
 - on les règle de façon identique



- ✓ Vitesse de la souris
- ✓ Taille et forme de la souris

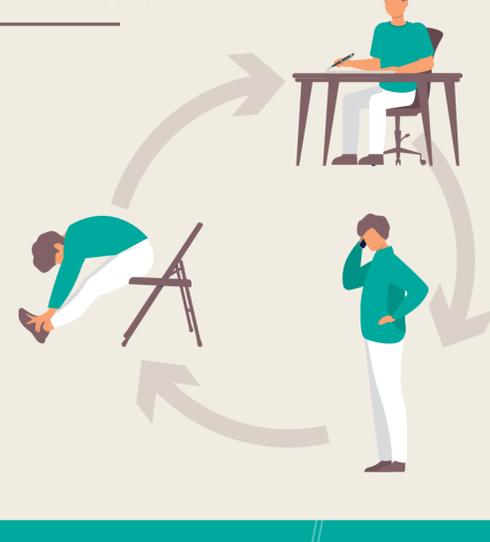


- ✓ Privilégier un fauteuil ou une chaise réglables.
- ✓ Régler son fauteuil
→ Hauteur et profondeur de l'assise (maintien des cuisses sans point de compression), inclinaison du dossier, hauteur et profondeur des accoudoirs
- ✓ Utiliser un repose-pieds si besoin de compenser la hauteur d'un bureau non-réglable
- ✗ Éviter les swiss-balls
→ Hauteur rarement adaptée et risque de chute

L'organisation du travail

LA MEILLEURE POSITION : LA SUIVANTE !

- ✓ Alternier les tâches : éviter une journée complète de saisie de données.
→ Passer d'une tâche informatique à une tâche sans écran
- ✓ Téléphoner debout ou en marchant.
- ✓ Faire des pauses actives : 5 minutes/heure si la vue est très sollicitée, sinon 15 minutes toutes les 2 heures.
→ Regarder au loin
→ Changer de posture
→ Bouger, marcher, s'étirer



Le cas du télétravail et de l'ordinateur portable

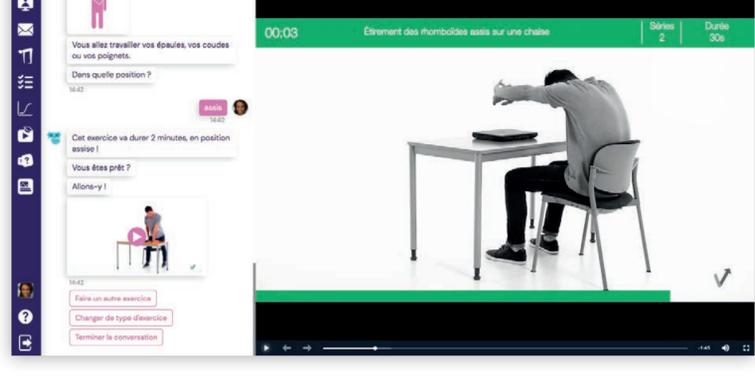
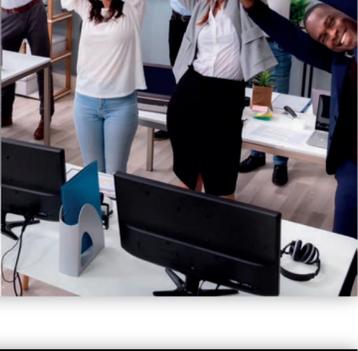
- ✓ Recréer un environnement fixe :
→ Surélever l'écran ou idéalement avoir un grand écran fixe et une station d'accueil pour le portable
→ Ajouter une souris, un clavier
- ✓ Appliquer les mêmes règles d'implantation qu'en bureau fixe.
- ✓ Bouger, changer de position.

Au-delà du matériel

Des exercices élaborés par des kinésithérapeutes



- ✓ Étirements, échauffements et renforcement musculaire à réaliser pendant sa journée de travail ou chez soi
- ✓ Assis ou debout
- ✓ Bénéfices : soulager les tensions et les douleurs et prévenir les troubles musculo-squelettiques
- ✓ Comment ça fonctionne ?
→ Licence annuelle (accès illimité)
→ Connexion individuelle par salarié
→ 2 formules :
 - Exercices seuls
 - Bilan individuel avec un kinésithérapeute et programme d'exercices personnalisés



Nous contacter

Pour plus d'informations, contactez Emmanuelle Xicluna, ergonome et consultante santé au travail :
exicluna@mcommemutuelle.com



ENGAGÉS ENSEMBLE POUR VOTRE SANTÉ