

TRAVAIL SUR ECRAN

Si vous travaillez au moins deux heures par jour sur un écran d'ordinateur, consacrez un peu de temps à l'application des conseils suivants. Ils vous permettront de mieux gérer vos conditions de travail et de préserver votre santé.

LES RISQUES PROFESSIONNELS

- **Fatigue visuelle** (vision soutenue, mouvements oculaires)
- **Etat de stress** (fatigue, angoisse, nervosité)
- **Troubles musculo-squelettiques** (dos, nuque, épaules, poignets, doigts)

ESPACE DE TRAVAIL ET MOBILIER

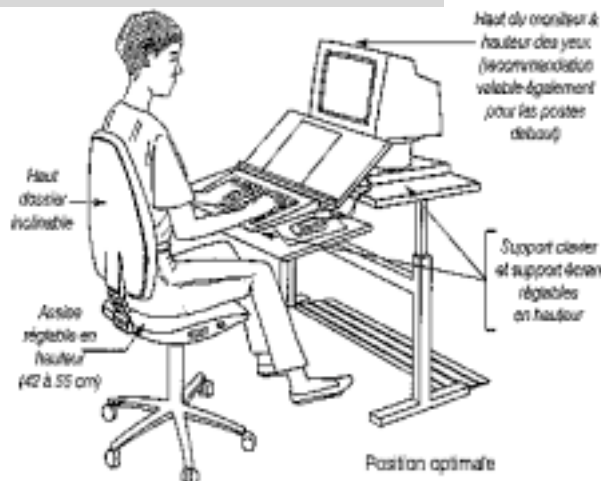
- Un **espace suffisant** doit être maintenu autour du poste de travail, afin de faciliter la **circulation** autour des bureaux.
- Le **cheminement des fils d'alimentation électriques** doit être organisé de façon à ne pas gêner les déplacements et sans engendrer de **risques de chutes**.
- Choisir un **meuble adapté** et de dimension suffisante afin de distinguer un espace pour le travail de bureau et un autre pour le travail informatique.

- Choisir des **couleurs claires et non brillantes** pour le plan de travail, les murs, les plafonds.
- Utiliser un siège avec un piétement à 5 branches sur roulettes, avec **l'assise et le dossier réglables en hauteur**.
- Pour un travail assis, il est conseillé de maintenir une température comprise entre 20° et 22° et un degré d'humidité de 40 à 70 %.
- L'air doit être renouvelé à raison de 25 m³ par heure et par personne grâce à une **ventilation naturelle ou mécanique**.

AJUSTEMENT DU POSTE DE TRAVAIL

Pour un meilleur confort au poste de travail, respectez les 3 principes suivants :

- Vos **cuisse**s doivent être **horizontales** et vos **pieds à plat** sur le sol.
- L'**angle** entre votre **avant-bras** et votre **bras** ne doit pas être inférieur à **90°**, et votre **main** doit être située **dans le prolongement de l'avant-bras**.
- Le **haut du moniteur** doit correspondre avec le **niveau de vos yeux**.



Pour toute information
complémentaire,
n'hésitez pas à
contacter



notre conseiller
hygiène & sécurité ,
Corinne FICHET
☎ 02.51.44.50.60

Pour obtenir ces ajustements :

- Réglez la hauteur des supports de l'écran et du clavier si le mobilier permet ces réglages.
- Sinon, réglez, la hauteur de votre siège, et utilisez éventuellement un repose-pied s'ils ne reposent pas sur le sol.
- Réglez également la hauteur du dossier de votre siège afin que le bas de votre dos soit correctement soutenu.
- Laissez un espace entre le bord du clavier et celui de la table.
- Enfin, pour réduire l'ampleur des mouvements de vos yeux et de votre tête, vous pouvez **utiliser un porte-copie**. Celui-ci devra être positionné près de l'écran, soit à la même hauteur que lui, soit entre le clavier et lui.

REGLAGE DE L'ECRAN

Réglez l'**intensité lumineuse** et le **contraste** de l'écran grâce aux dispositifs prévus à cet effet de façon à obtenir un niveau confortable. Ces réglages doivent être modifiés lorsque l'éclairage de la pièce change.

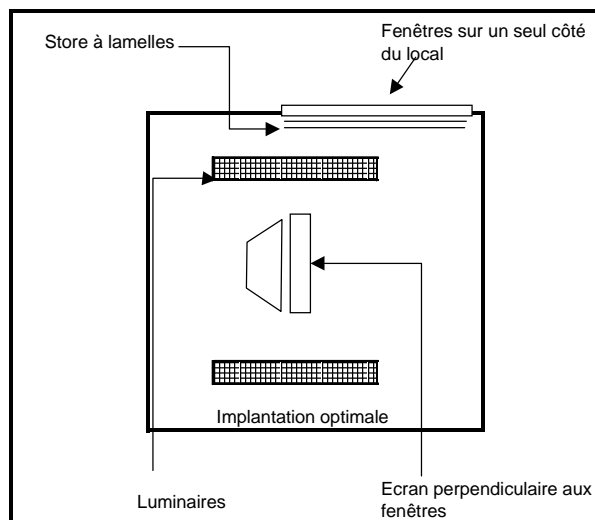
Avec un écran à fond sombre, réglez l'intensité lumineuse des caractères jusqu'à ce qu'ils soient nets. Dans le cas d'un écran à fond clair, un papillotement peut être visible. Dans ce cas, diminuez l'intensité lumineuse du fond jusqu'à ce que le papillotement disparaisse.

ADAPTATION DE L'ECLAIREMENT

Les fenêtres, les luminaires et les reflets provenant de surfaces brillantes peuvent produire des **reflets sur l'écran**. Afin de limiter ces reflets :

- **Faites pivoter l'écran** de façon à échapper aux reflets des fenêtres de telle sorte que l'écran forme un angle droit avec la fenêtre.
- **Faites varier l'inclinaison de l'écran** de façon à échapper aux reflets des luminaires.
- En cas de luminosité trop importante au niveau de la fenêtre, **utilisez les stores ou les rideaux**.
- En cas de nécessité, **utilisez une lampe d'appoint** afin d'éclairer les documents sans créer de reflets sur l'écran.

Si malgré l'application des principes précédents, les reflets persistent, **un filtre anti-reflet** placé sur l'écran pourra être utile.



REDUCTION DE LA FATIGUE

Un travail prolongé sur écran favorise **une fatigue visuelle et musculaire**. Afin de réduire la fatigue visuelle, quittez de temps en temps l'écran des yeux et regardez au loin. Ce principe permettra de constituer **une pause pour votre vision**.

Il n'existe pas de posture idéale si celle-ci est maintenue fixe longtemps. C'est pourquoi il est conseillé de changer de temps en temps de posture au cours de la journée en faisant varier l'angle d'inclinaison du dossier.

L'idéal est de **faire une courte pause toutes les heures**, si vous travaillez en continu. Cette pause doit vous permettre de quitter votre poste de travail, **de bouger et de vous étirer**.

Si vous en avez la possibilité, alternez le travail sur écran avec le travail de bureau.

Remarque au sujet des imprimantes laser

L'utilisation d'imprimantes laser entraîne **l'émission d'ozone**. Cette concentration en ozone va varier suivant la machine, son rythme de fonctionnement, la configuration du local, la ventilation et les conditions de température et d'humidité. A forte concentration, l'ozone peut **irriter les muqueuses et les voies respiratoires**. C'est pourquoi, il conviendra de vérifier auprès du fournisseur que l'émission d'ozone est négligeable.