

À NOTER

Ce sont les **conditions de travail** (*ambiance lumineuse inadaptée, couleurs et contrastes d'affichage inappropriés, durée de travail prolongée et ininterrompue, postures pénalisantes, mobilier mal adapté...*) et **certains facteurs individuels** (*altération de l'état général, âge, prise d'un traitement médicamenteux, défauts visuels mal corrigés...*), qui peuvent induire :

□ UNE FATIGUE VISUELLE

Lourdeur, rougeur des yeux, picotements, larmoiements, brûlures, vision trouble, maux de tête en fin de journée...

Le travail sur écran ne provoque pas de pathologie oculaire mais peut être révélateur d'une anomalie sous jacente .

□ DES DOULEURS MUSCULAIRES ET TENDINEUSES

Au niveau de la nuque, du dos, des épaules, du bras et de la main dominante...

□ DU STRESS

En lien avec des tâches monotones, des interruptions fréquentes ou des attentes, des imprévus, une impossibilité d'organiser son propre travail, un manque de soutien social...

POUR FAIRE LE POINT

En cas de questions, n'hésitez pas à solliciter directement un rendez-vous auprès de votre médecin du travail.



Siège social

5A rue Victor Sellier 25000 BESANCON

Tel : 03 81 47 93 93 Fax : 03 81 50 74 97

www.ast25-sante-travail.fr

Centre principal Sellier

Centre annexe Besançon, 20 rue Gambetta

Centre annexe Valentin, Le Master

Centre annexe Baume Les Dames, 6 rue Ernest Nicolas

Centre annexe Haut Doubs, Morteau, 6 rue Colette

Tel : 03 81 47 93 93

Tel : 03 81 25 07 87

Tel : 03 81 88 36 22

Tel : 03 81 84 45 98

Tel : 03 81 67 50 44

IMC BESANCON Ne pas jeter sur la voie publique



Santé Travail MÉMO TRAVAIL SUR ÉCRAN



Fatigue visuelle Troubles musculo-squelettiques Stress

Parce que tous ces symptômes peuvent vous affecter dans votre activité professionnelle, voici quelques conseils pratiques de prévention.

L'ÉCRAN

- Idéalement **plat, antireflets, réglable** en hauteur et inclinable.
- Placé **face à soi**, perpendiculairement aux baies vitrées distantes de plus d' 1 m 50.
- Disposé de sorte que la distance **œil-écran soit de 50 à 70 cm** (bonne distance = tendre les bras et effleurer l'écran) et que **les yeux soient à hauteur du bord supérieur de l'écran**.
- Réglage de **l'intensité lumineuse** et du **contraste** en fonction des conditions d'éclairage et de façon à ce que les caractères soient nets.
Éviter les fonds noirs, préférer un fond gris ou beige et des caractères foncés.

Contrairement aux idées reçues, et en l'état actuel des connaissances, les rayonnements émis sont soit inexistantes, soit semblables à ceux de l'environnement. Ils ne sont pas nocifs en cas de grossesse.

LE POSTE DE TRAVAIL

POSTURE :

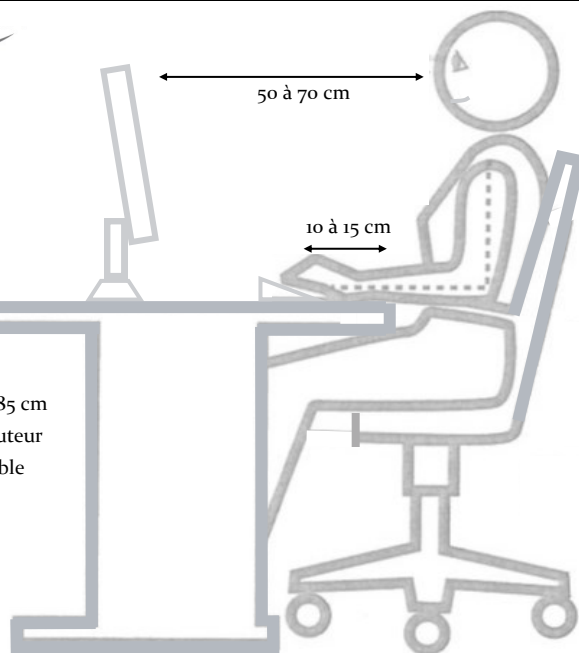
Coudes au corps
Tronc vertical
Angle $\geq 90^\circ$

Main dans le prolongement de l'avant bras

Cuisses horizontales

70 à 85 cm si hauteur réglable

Pieds à plat sur le sol
Repose-pieds éventuel



SIÈGE :

Dossier haut à inclinaison réglable pour le soutien du bas du dos et de la courbure dorsale
Assise réglable en profondeur

ÉCRAN :

Bord supérieur de l'écran à hauteur des yeux (si verres progressifs : écran plus bas et incliné le bas vers l'avant)

CLAVIER :

A plat, éloigné du bord de la table de 10 à 15 cm

Souris positionnée à côté du clavier

L'avant-bras doit être posé sur la table ou sur des accoudoirs

L'AMBIANCE DE TRAVAIL



Ambiance lumineuse

- Préférer un local avec des fenêtres sur un seul côté
- Se protéger des reflets et éviter les éblouissements :
 - éliminer du champ visuel les sources éclairantes directes
 - masquer les zones à forte luminosité dans les locaux à grandes surfaces vitrées (installation de paravents mobiles, stores à lamelles horizontales)
- Prévoir un éclairage individuel (lampe articulée réglable en intensité).



Ambiance thermique / Humidité ambiante

- Installer des humidificateurs ou des plantes vertes pour diminuer l'électricité statique et éviter le dessèchement des muqueuses.



Ambiance sonore

- Respecter un niveau sonore de confort inférieur ou égal à 55 dB, soit l'équivalent d'une conversation aisée à 1 m de distance
- Penser à isoler le matériel potentiellement bruyant (photocopieuse, imprimante.....) et prévoir des pièces annexes pour les conversations soutenues, dans le cas de bureaux partagés ou open space.



Organisation et installation du poste de travail

Toute posture est inconfortable lorsqu'elle est maintenue fixe longtemps

- Faire des pauses régulières permettant une mise au repos des mécanismes d'accommodation et de convergence des yeux, ainsi que des muscles sollicités par la posture
- Limiter l'encombrement du plan de travail, se munir d'un porte-copie si nécessaire.



Éviter de travailler sur de longues durées avec un ordinateur portable. Un support, un clavier et une souris indépendants pourront limiter les postures contraignantes.