



Bien-être &
Santé au Travail



SANTÉ ET TRAVAIL SUR POSTE INFORMATISÉ

*« Votre partenaire pour la Santé
au Travail de votre entreprise
et de vos salariés »*

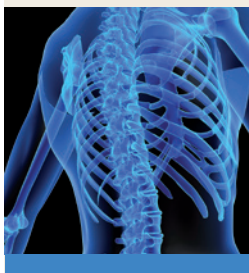
www.simt.fr

LE TRAVAIL SUR POSTE INFORMATISÉ

IL N'EST PAS DÉMONTRÉ QUE LE TRAVAIL SUR POSTE INFORMATISÉ PUISSE INDUIRE DES PATHOLOGIES VISUELLES. Néanmoins, travailler devant un écran pendant plusieurs heures peut engendrer une fatigue visuelle réversible.

L'habitude a été prise de parler de "travail sur écran" mais ce n'est pas l'écran seul qui est en cause. On doit plutôt parler de "TRAVAIL SUR POSTE INFORMATISÉ" dont l'aménagement global, la conception ainsi que le contenu de l'activité peuvent être à l'origine de problèmes de santé en cas de situation inadaptée.

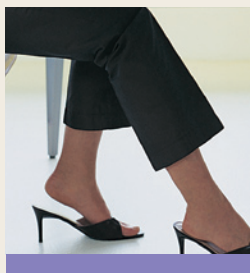
LES PROBLÈMES RENCONTRÉS SONT :



Les TMS

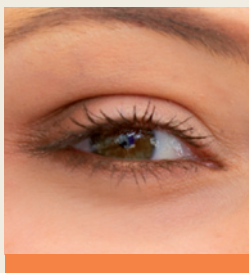
(troubles musculo-squelettiques)

Douleurs musculaires, raideurs articulaires ou tendinites en particulier au niveau du ou des : poignets, mains, coudes, épaules, cervicales, dos.



Les troubles circulatoires

Jambes lourdes.



La fatigue visuelle

Mal aux yeux
Yeux rouges
Picotements
Mal de tête.



La fatigabilité générale

VOICI QUELQUES PRINCIPES ERGONOMIQUES DE BASE :

- ▶ Repérer les conditions de travail sur l'ordinateur, l'ergonomie du logiciel, ainsi que les autres tâches confiées à l'opérateur.
- ▶ Prendre en compte l'environnement de travail tant humain que matériel.
- ▶ Adapter le mobilier à la morphologie de chacun.
- ▶ Optimiser l'environnement personnel de travail pour l'écran, le matériel de saisie, les documents à saisir et l'éclairage.

BONNE POSTURE

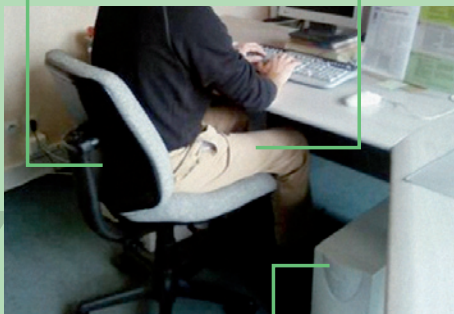


Bord supérieur de l'écran à hauteur des yeux



Écran perpendiculaire à la fenêtre sans reflets

Siège réglable · Pieds au sol · Cuisses à l'horizontale



Déplacer l'unité centrale si celle-ci est sous l'écran

Dossier maintenant région lombaire - Épaules détendues

Porte document si besoin



Mains dans le prolongement de l'avant-bras, coudes à angle droit



Avant-bras en appui



Souris bien positionnée

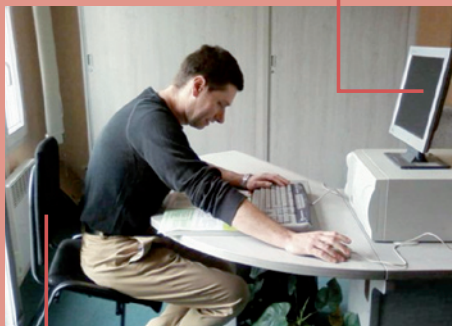
QUELQUES CONSEILS

- ▶ Privilégier l'utilisation d'un écran plat. Eviter l'utilisation d'un ordinateur portable pour un poste fixe.
- ▶ Éliminer les reflets sur l'écran.
- ▶ La distance œil-écran = une longueur de bras, et l'écran en face de vous.
- ▶ Le bord supérieur de l'écran doit être à la hauteur de l'horizontale de votre regard (Déplacer si besoin l'unité centrale à côté de l'écran ou sous le bureau).
- ▶ Les épaules doivent être détendues.
- ▶ Les coudes sont fléchis à 90°, l'avant-bras à l'horizontale, les mains dans le prolongement de l'avant-bras.
- ▶ Les genoux sont au niveau ou légèrement plus bas que les hanches.
- ▶ Les pieds sont appuyés sur le sol ou sur un repose-pieds.
- ▶ La hauteur du siège doit être réglable, de même que l'assise et le dossier.

MAUVAISE POSITION

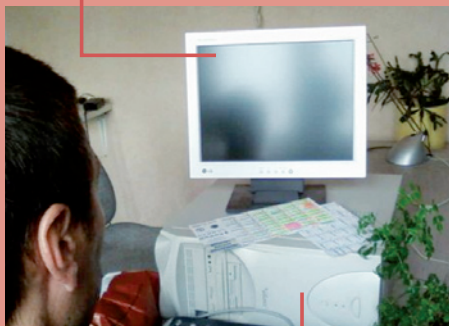


Écran trop loin



Siège non réglable

Écran trop haut - Reflets dans l'écran



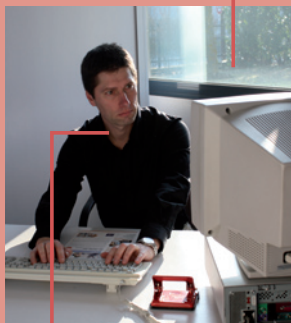
Unité centrale à déplacer

Clavier et souris trop éloignés



Pas d'appui des avant-bras

Fenêtre dans le dos



Mauvaise position du cou



Mauvaise posture

LES PRINCIPAUX DÉFAUTS À ÉVITER

- ▶ Écran trop haut ou trop bas, reflets, fond d'écran trop foncé, écran trop près ou trop loin.
- ▶ Clavier trop loin ou trop près du bord du bureau.
- ▶ Plan de travail trop bas, siège trop haut ou trop bas.
- ▶ Souris trop éloignée.
- ▶ Pas d'appui des avant-bras.
- ▶ Manque d'espace sur le plan de travail.

RECOMMANDATIONS D'ORDRE GÉNÉRAL

IL N'EXISTE PAS DE POSTURE IDÉALE SI ELLE EST MAINTENUE TROP LONGTEMPS



► **Évitez d'être ébloui(e) et supprimez les reflets.**

Idéalement, votre écran ne doit pas être orienté face ou dos aux fenêtres. L'important est de supprimer les reflets ou l'éblouissement. Dans la mesure du possible, orientez votre écran perpendiculairement aux fenêtres qui doivent disposer de stores à lamelles orientables. Positionnez votre lampe d'appoint de façon à ce qu'elle éclaire les documents sans créer de reflets sur l'écran. Réglez l'intensité lumineuse et les contrastes de votre écran à un niveau confortable et, si nécessaire en fonction de l'éclairage de la journée, modifiez ces réglages. Privilégiez un affichage à fond clair.

► **Préférez les écrans plats aux vieux écrans cathodiques.**

► **Votre espace de travail doit être suffisant pour permettre une position confortable.**

L'écran doit se situer face à vous à une distance de 50 à 80 cm (longueur de votre bras). Le bord supérieur de l'écran doit être à la hauteur de l'horizontale de votre regard. Le bord du clavier doit se situer à 10 cm du bord de la table pour y poser les avant-bras. Placez votre souris à proximité du clavier. Reposez vos pieds bien à plat sur le sol ou si besoin sur un repose-pieds qui constitue un appui pour la décontraction musculaire et facilite le retour veineux.

► **Le siège de travail, pivotant, doit avoir une base stable avec cinq roulettes adaptées au type de sol. Le dossier et l'assise doivent être réglables (vos cuisses doivent être horizontales). Réglez la hauteur du siège afin que les coudes soient placés à angle droit pour faciliter la frappe sur le clavier. Restez le dos droit ou légèrement en arrière et soutenu par le dossier. Évitez de croiser les jambes.**

► **Organisez votre travail.**

Alternez les tâches en interrompant régulièrement le travail de saisie continue pour d'autres tâches moins répétitives et moins fatigantes pour les yeux (tâches papier). Décrochez régulièrement votre regard de l'écran, regardez au loin, sur les côtés. Faites des pauses régulièrement.

Le bon équipement est celui qui vous permettra de changer de posture.

Si malgré toutes ces recommandations, vous rencontrez encore des problèmes que vous estimez liés à votre poste de travail informatique :

PARLEZ-EN À VOTRE MEDECIN DU TRAVAIL

LES IMPLANTATIONS DU SIMT

PRÉSENT DANS TOUTE LA SEINE-ET-MARNE ET À NOISY-LE-GRAND À TRAVERS NOS DIFFÉRENTS CENTRES DE SANTÉ AU TRAVAIL
*Brie-Comte-Robert • Bussy-Saint-Georges • Champs-sur-Marne • Chelles • Chelles Les Tuileries • Chessy - Val d'Europe
Coulommiers • Dammartin-en-Goële • Fontainebleau • Fontenay-Trésigny • La Ferté-sous-Jouarre • Lagny-sur-Marne
Lieusaint • Mareuil-les-Meaux • Meaux • Melun • Mitry-le-Neuf • Mitry-Mory • Montereau-Fault-Yonne • Nemours
Noisy-le-Grand • Pontault-Combault • Provins • Torcy • Tournan-en-Brie*



Bien-être &
Santé au Travail

Pour obtenir des informations sur l'ouverture de nouveaux centres de Santé au Travail ainsi que l'actualité du SIMT, connectez-vous sur notre site Internet

www.simt.fr

SIMT Médecine & Santé au Travail
23, rue Alexandre Volta 77109 Meaux cedex - Tél. : 0811 11 77 77