

L'organisation du travail

- Prévoir des pauses fréquentes et courtes ou des changements d'activités.
- Eviter la position statique, faire varier légèrement sa position de travail.

Cas de l'ordinateur portable

Pour une utilisation de longue durée au poste de travail :

- utiliser une station d'accueil compatible avec l'ordinateur portable (prévoir un écran, un clavier et une souris supplémentaires).
- ou
- utiliser un réhausseur d'écran (sur lequel sera placé le portable) couplé à un clavier et une souris supplémentaires.

Pour les déplacements : bien choisir le matériel de transport : sac à dos (faire attention au poids du sac, bretelles réglables, poignée) ou valises à roulettes (poignée suffisamment longue).



En conclusion

S'il est exécuté dans de bonnes conditions, le travail sur écran n'est pas générateur de troubles de la santé ; en revanche, si vous avez l'impression que vous n'êtes pas bien installé, que vous ressentez une fatigue visuelle ou musculaire en fin de journée, il ne faut pas hésiter à en parler au médecin de santé au travail.



Bâtiment le Récif - 26 Allée Marie Politzer 64200 BIARRITZ

Tél. 05 59 58 38 80 • www.simetra.fr

ASSOCIATION LOI 1901. SIRET 782 258 214 000 58 - N° TVA INTRACOMMUNAUTAIRE FR 13 782 258 214 • APE 8621 Z

Les risques du travail
sur écran & l'aménagement
du poste de travail



© haritza 05.59.57.10.57 - avril 2024



Les risques du travail sur écran

- Sensation de fatigue mais pas de pathologie visuelle.
- Sensation d'œil sec.
- TMS (douleurs cervicales, tendinites des membres supérieurs, canal carpien...).
- Stress (travail répétitif, multiplicité des tâches).

L'aménagement du poste de travail est primordial dans la prévention



L'aménagement du poste de travail

ÉCRAN

- Perpendiculaire et à 1,5m de la source de lumière naturelle.
- Sans reflet ni réverbération (fenêtres équipées de stores, poste de travail situé entre les rangées de lumière artificielle).
- Face à l'opérateur.
- Le haut de l'écran ne doit pas être au dessus du niveau des yeux.

CLAVIER

- Face à l'opérateur (barre d'espace en face du sternum).
- Clavier à plat sur le bureau.
- La frappe doit se faire avec les "poignets flottants" : pas d'appui continu sur le bureau.

SOURIS

- Dans le prolongement de l'épaule.
- Appui de l'avant bras sur le bureau.
- La taille et la forme doivent être adaptées à la main de l'opérateur (il existe des souris pour gaucher).

SIÈGE

- Dossier et assise réglables en hauteur et en inclinaison.
- Sur roulettes.
- Avec dossier.
- Accoudoirs plats, réglables en hauteur qui (si besoin) peuvent passer sous ou sur la table.



POSITION DE LA PERSONNE

- Hauteur du siège réglée de façon à avoir, la main posée sur le bureau, un angle droit entre le bras et l'avant bras.
- Pieds posés à plat (si besoin, utilisation de repose pieds réglable en hauteur et en inclinaison).
- Dos légèrement appuyé sur le dossier.

ÉCLAIRAGE

- Préférez la lumière naturelle à la lumière artificielle.
- Niveau d'éclairement compris entre 300 et 500 lux.
- Utilisation d'une lampe d'appoint si besoin.
- Favoriser les surfaces mates (contour d'écran, mobilier...).

PÉRIPHÉRIQUES

- Le téléphone : à gauche si personne droitier et vice et versa.
- Clés USB : utilisation de rallonge USB.
- Imprimantes et/ou photocopieuses : privilégier une installation hors du bureau pour favoriser les changements de position.

