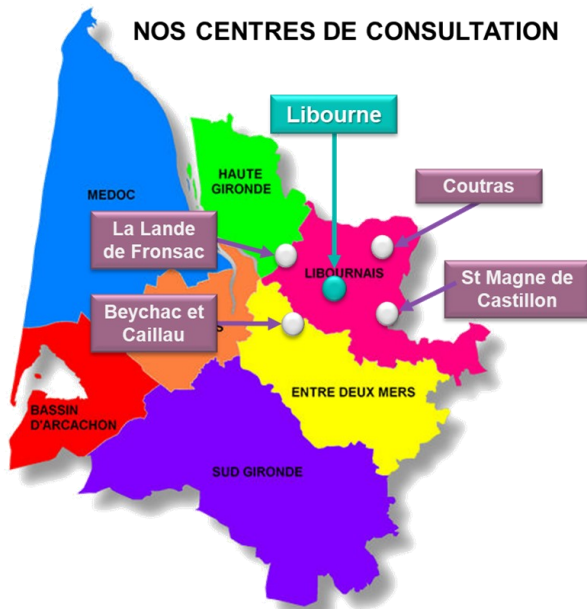


## NOS CENTRES DE CONSULTATION



Proximité

Accompagnement

Conseil

## NOS ADRESSES :

### Libourne

5 rue Fimin Didot  
33500 Libourne

### Beychac et Caillau

Impasse de la joncasse  
Lieu-dit Le Barbut  
33750 Beychac et Caillau

### Coutras

13 bis, lieu-dit A l'Atelier  
33230 Coutras

### La Lande de Fronsac

192 ZA L'illot  
33240 La Lande de Fronsac

### St Magne de Castillon

13 avenue du Général de Gaulle  
33350 Saint Magne de Castillon

Membre du Réseau



## Nos conseils



## TRAVAIL SUR ÉCRAN

**Quels sont les risques liés au travail sur écran ?**

Quand le poste et l'organisation **ne sont pas adaptés**, **le travail sur écran** peut entraîner l'apparition de troubles musculosquelettiques (TMS) : lombalgies, tendinites, névralgies, syndrome du canal carpien, mais également fatigue visuelle.

**Principaux risques liés au travail sur écran.****LA FATIGUE VISUELLE**

**Picotement des yeux, sécheresse oculaire, maux de tête ...**

Elle est favorisée par un écran mal positionné, l'absence de pause ou un défaut visuel mal corrigé.

**LES TMS**

**Douleurs à la nuque, épaules, bras, poignets, dorsolombaires ...**

Ils sont liés à une mauvaise posture, au travail statique, à des gestes répétitifs, à des défauts d'ergonomie du matériel, au rythme de travail ...

**LES TROUBLES CIRCULATOIRES**

**Jambes lourdes, œdèmes, impatience ...**

Favorisés par la station assise prolongée, compression des cuisses sur le siège ...

**LE STRESS**

Environnement bruyant, manque d'autonomie, pression temporelle, sur ou sous charge de travail ...

**Les moyens de prévention.****CONCEPTION DE L'ESPACE****\* Accessibilité :**

Procéder au dégagement du sol, de l'accès à votre bureau, etc. Pour la conception des lieux et des situations de travail, INRS, **norme AFNOR X35.102.**

**\* Organisation :**

Votre espace doit être déterminé en fonction du type de tâche : alternance papier/informatique, disposition du téléphone, accueil régulier de collègues ou d'un public, etc.

**\* Disposition :**

Votre espace de travail doit être disposé en fonction des éléments techniques suivants :

- Prises électriques,
- Ouvertures (fenêtres et portes),
- Éclairage naturel et artificiel,



Si vous souhaitez télécharger cette plaquette, n'hésitez pas à visiter notre site internet

[www.sistlib.org](http://www.sistlib.org)

Tout le monde utilise un ordinateur, que ce soit au travail ou chez soi : nous sommes nombreux à y passer de longues heures chaque jour. Et si vous étiez mal installé ?

**70 %** des français déclarent

avoir **une fatigue visuelle**

à la fin de leur journée au bureau.

**Les moyens de prévention.****CONCEPTION DE L'ESPACE**

\* Il est impératif de maintenir votre espace ordonné et propre afin :

- d'améliorer la motivation au travail,
- de favoriser votre bien-être.

**La zone de confort.****Pour aller plus loin**

Brochures INRS ([www.inrs.fr](http://www.inrs.fr))

- ⇒ ED922 Mieux vivre avec son écran
- ⇒ ED923 Le travail sur écran en 50 questions
- ⇒ ED924 Écrans de visualisation
- ⇒ ED 23 Aménagement bureaux

**Les moyens de prévention.**

**Une taille d'écran adaptée à la tâche**



**Un nettoyage régulier de l'écran**

**Une taille de caractère suffisante**

**Des textes sur un fond clair**



**2 à 3 couleurs maximum à l'écran**



**Un écran orientable pour éviter les reflets**



**Une hydratation régulière**

**Une distance œil-écran idéalement de la longueur d'un bras**



**Un écran à la bonne hauteur :**  
- bord supérieur à hauteur des yeux,  
- ordinateur portable sur rehausseur