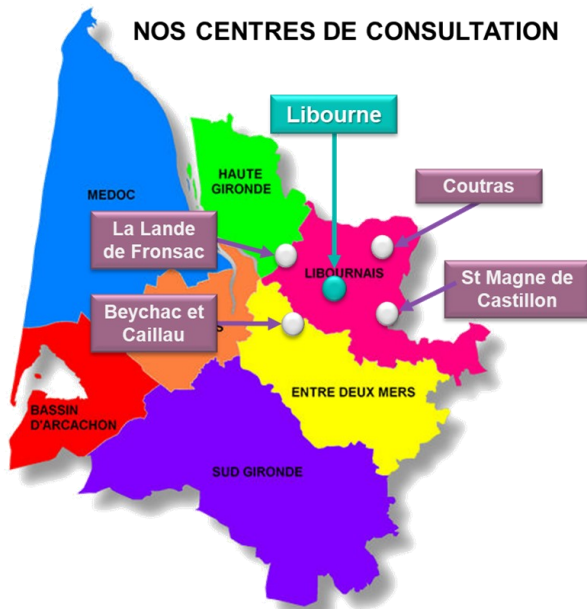


NOS CENTRES DE CONSULTATION



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



Contact@sistlib.org



www.sistlib.org

05.57.55.28.00

TRAVAIL SUR ÉCRAN



PRÉVENTION DES
RISQUES

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

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)

- ⇒ 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