



VOUS TRAVAILLEZ SUR ÉCRAN? CONSEILS PRATIQUES

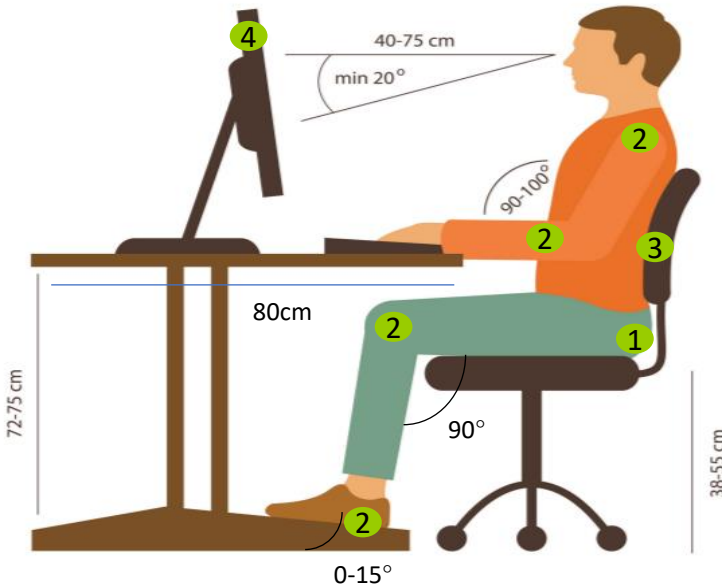
4 ÉTAPES POUR RÉGLER SON POSTE DE TRAVAIL

1 La profondeur de l'assise :

- S'appuyer contre le dossier
- Possibilité de passer 2 doigts derrière les genoux

2 La hauteur de l'assise :

- Les bras sont près du corps et les coudes forment un angle à 90° ou plus.
- Les épaules sont relâchées et les poignets parallèles au plan de travail (pouvant prolonger le plan de travail, les **accoudoirs** doivent être réglables).
- Les genoux forment un angle à 90°.
- Les pieds sont à plat sur le sol ou sur un repose-pieds. Inclinable de 0 à 15°.
- L'espace sous le plan de travail est dégagé.



Source : Presanse, travail sur écran

3 Le dossier :

- Ajuster la hauteur pour un meilleur renfort lombaire
- La position libre permet d'accompagner chaque mouvement

4 La hauteur et l'inclinaison de l'écran :

- Maintenir le cou et la tête droits
- Orienter le regard légèrement vers le bas

Si verres progressifs : l'écran est positionné plus bas et il est incliné en arrière.

Norme AFNOR NF X 35-102



Utilisation d'un « Swissball » :

- Alternance régulière avec le siège de bureau
- Pas plus de 2 à 4 heures par jour
- Le maintien de cette posture peut entraîner fatigue et inconfort (position dynamique)



Pour plus d'information, contactez votre service de santé au travail :

A.H.I.I. - SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL

40, rue Georges Messier – 64400 OLORON STE MARIE

05.59.39.07.95 - contact@santetravailoloron.fr

Site internet : <http://santetravailoloron.fr/>





VOUS TRAVAILLEZ SUR ÉCRAN? CONSEILS PRATIQUES

5 POINTS POUR AGENCER SON POSTE DE TRAVAIL

L'écran : 1

- Le haut aligné à hauteur du regard
- A distance d'une longueur de bras : 50 à 70cm
*Augmenter la distance pour les **grands écrans***
- 2 écrans : les positionner comme un livre ouvert face à vous.

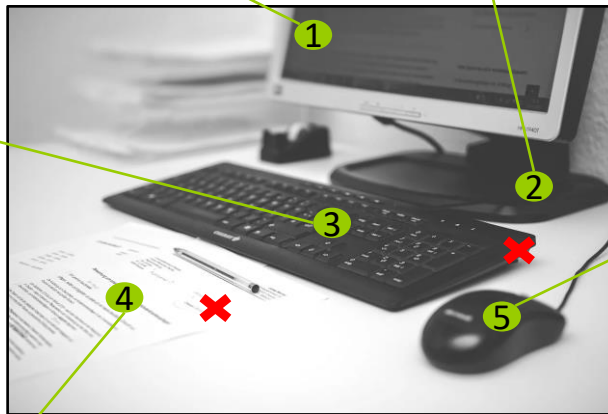
Le téléphone : 2

- Le positionner en zone verte ou jaune (selon la fréquence d'utilisation)
- Si vous êtes droitier, placer le téléphone à gauche pour faciliter la prise de note.

Si vous réalisez une autre tâche au même moment, utiliser le haut parleur ou des écouteurs ou un casque (sans fil avec 2 oreillettes).

Le clavier : 3

- Le positionner de sorte à pouvoir poser les avant-bras sur le plan de travail
- Eviter de mettre les ergots (rester à plat)
- Choisir un clavier fin



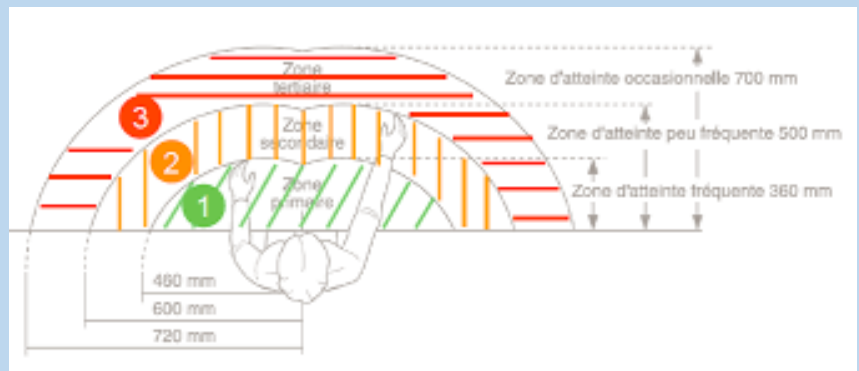
La souris : 5

- La positionner près du clavier
- Régler la vitesse du pointeur pour réduire l'amplitude de mouvements
- Choisir le type de souris en fonction de ses propres besoins (taille, douleurs, etc.)

Les documents : 4

- Si vous réalisez de la **saisie à partir de documents papiers**, alors placez les entre le clavier et l'écran (sur un classeur pour faciliter la lecture).
- Si vous réalisez de la **saisie et de la prise de note sur un document papier**, alors utilisez un porte-documents coulissant entre le clavier et l'écran.

Zones d'atteintes selon la fréquence des tâches réalisées



Source : <https://www.satduranceluberon.fr/assets/file/docs/Conception-des-Postes-ACCUEIL-2015.pdf>

Pour plus d'information, contactez votre service de santé au travail :

A.H.I.I. - SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL

40, rue Georges Messier – 64400 OLORON STE MARIE

05.59.39.07.95 - contact@santetravailoloron.fr

Site internet : <http://santetravailoloron.fr/>





VOUS TRAVAILLEZ SUR ÉCRAN? CONSEILS PRATIQUES

DE MANIÈRE GÉNÉRALE

POSITION

- Perpendiculairement aux fenêtres, à distance d'un mur
- Régler l'affichage : fond clair, caractères foncés, contraste (84%), luminosité (65 à 70%)



SIEGE

- Piétement à cinq branches et muni de roulettes
- Dossier mobile à contact permanent
- Sans accoudoir ou avec accoudoirs réglables



ENVIRONNEMENT

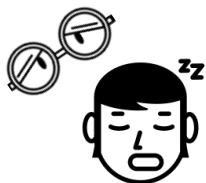
- Température : 22 à 24°C
- Hygrométrie : 40 à 60%
- Niveau sonore inférieur à 55dB
- Eclairage : 300 à 500 lux



La bonne posture est celle qui n'est pas maintenue dans le temps.

Changer de postures régulièrement :

- Alternier les tâches de travail (utilisation du clavier vs de la souris ou tri de documents papiers, archives)
- Favoriser les déplacements : aller à l'imprimante par exemple ou marcher pendant les pauses
- Se lever au moins 1 fois par heure et bouger pendant 5 minutes.



Prévenir la fatigue visuelle :

- Regarder au loin le plus souvent possible
- Cligner des yeux régulièrement
- Hydratez-vous

Norme AFNOR NF X 35-102

Pour plus d'information, contactez votre service de santé au travail :

A.H.I.I. - SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL

40, rue Georges Messier – 64400 OLORON STE MARIE

05.59.39.07.95 - contact@santetravailoloron.fr

Site internet : <http://santetravailoloron.fr/>





VOUS TRAVAILLEZ SUR ÉCRAN? CONSEILS PRATIQUES

QUELQUES ÉTIREMENTS



Pour éviter les raideurs au niveau du cou, des épaules ou encore des poignets et pour prévenir les douleurs du dos en fin de journée, **réalisez ces étirements plusieurs fois au cours de la journée.**



10 à 20 secondes – 2 fois



8 à 10 secondes de chaque côté



15 à 20 secondes



3 à 5 secondes – 3 fois



0 à 12 secondes pour chaque bras



10 secondes



10 secondes



8 à 10 secondes de chaque côté



8 à 10 secondes de chaque côté



10 à 15 secondes – deux fois



Secouez-vous les mains pendant 8 à 10 secondes.

Source : [Worksafe Travail Sécuritaire](http://worksafetravail.fr)

Pour plus d'information, contactez votre service de santé au travail :

A.H.I.I. - SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL

40, rue Georges Messier – 64400 OLORON STE MARIE

05.59.39.07.95 - contact@santetravailoloron.fr

Site internet : <http://santetravailoloron.fr/>





VOUS TRAVAILLEZ SUR ÉCRAN? CONSEILS PRATIQUES

LA GYMNASTIQUE OCULAIRE : 5 EXERCICES RAPIDES ET EFFICACES

Faites ces mouvements régulièrement, en choisissant ceux qui vous conviennent le mieux. Installez-vous confortablement, en position assise, détendez-vous...

"Cligner des yeux" : Activer les glandes lacrymales

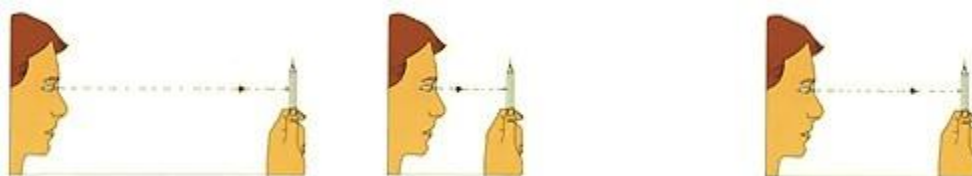


Simple, rapide et efficace, cet exercice peut se faire en échauffement.

Clignez des yeux durant 30 secondes en exagérant le mouvement.

Vous activez ainsi les glandes lacrymales qui vont produire des larmes et humidifier l'œil.

"Le crayon" : Rééduquer les yeux fatigués



- Tendez votre index ou un crayon, face à votre visage, à hauteur des yeux, le bras tendu et fixer-le du regard.
- Sans jamais cesser de fixer votre index ou votre crayon, expirez et rapprochez-le de votre nez.
- En inspirant éloignez-le doucement le plus loin que votre bras vous le permet, en continuant de le fixer.
- Répétez lentement ce va-et-vient 25 fois, au rythme de votre respiration



"Le palming" : Relaxer ses yeux et les régénérer

- Frotter vos paumes de main l'une contre l'autre pour les chauffer
- Placez vos paumes de main sur vos yeux en les mettant en forme de coque. Vos doigts sont serrés afin de ne pas laisser passer la lumière. Vos yeux sont au repos, fermés, derrière vos paumes.
- Laissez reposer 1 minute.

"Le signe de l'infini" : Effacer la tension ou la fatigue des yeux



Les yeux ouverts, détendus, la tête immobile, faites un 8 horizontal avec vos yeux. Le tout en un seul et même mouvement fluide et sans marquer de temps d'arrêt.

Dans les cas de douleurs persistantes aux yeux, faire appel à un professionnel spécialisé.

Source : <https://www.choisir-ses-lunettes.com/gymnastique-oculaire-la-gym-des-yeux-fatigues.html>

Pour plus d'information, contactez votre service de santé au travail :

A.H.I.I. - SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL

40, rue Georges Messier – 64400 OLORON STE MARIE

05.59.39.07.95 - contact@santetravailoloron.fr

Site internet : <http://santetravailoloron.fr/>

