



Thalie Santé
LA CULTURE DE LA PRÉVENTION

TRAVAIL SUR ÉCRAN

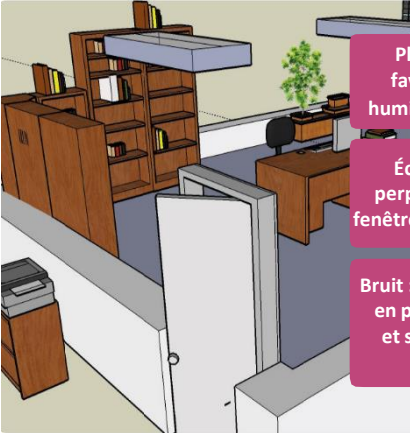
Conseils pour l'installation
au poste de travail



ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL

Les éléments de l'environnement de travail

Quelques conseils simples pour créer un espace de travail adapté.

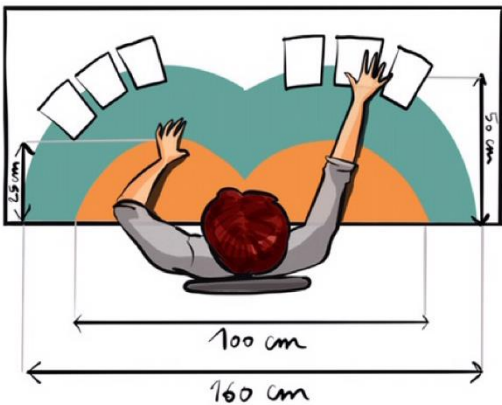


Plantes vertes : elles favorisent une bonne humidification de la pièce.

Écran : placer l'écran perpendiculairement à la fenêtre pour éviter les reflets.

Bruit : diminuer l'exposition en plaçant l'imprimante, et surtout les copieurs, hors du bureau.

Éclairage : privilégier une répartition homogène pour éviter les zones d'ombre. Éclairage direct (cf. schéma): placer le bureau entre deux luminaires. Éclairage indirect (lumière projetée vers le plafond) : placer le bureau sous la source de lumière.



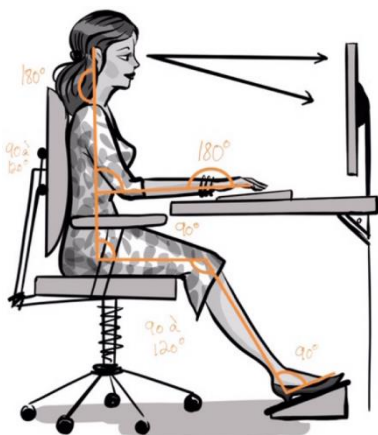
 Objets dont on a besoin à l'occasion
 objets dont on a besoin fréquemment

Optimisez votre espace de travail

Gardez l'essentiel à portée de main.

POSTURES DE TRAVAIL

Installation au poste de travail : réglez votre siège



1. Asseyez-vous au **fond du siège**, le **dos bien soutenu** par le dossier.
2. **Ajustez la hauteur du siège**: les coudes reposent à 90°-120° sur le plan de travail ou les accoudoirs, les cuisses sont parallèles au sol et les genoux placés à 90° minimum.
3. Si les jambes sont dans le vide, ajoutez un repose-pieds.
4. **Placez vos bras dans l'axe du corps**

COMMENT SE PROTÉGER

Installation au poste de travail : réglez votre écran

5. Positionnez-vous **face à l'écran**

6. Placez-vous à une **distance minimum de 50 cm**.
Bras tendus, vos doigts effleurent l'écran.



7. **Réglez la hauteur de l'écran**: il doit se positionner au niveau de vos sourcils pour éviter les douleurs cervicales. Si vous utilisez des **verres progressifs**, **abaissez légèrement votre écran et inclinez le** pour éviter de relever la tête du fait des verres correcteurs



8. Vos **avant-bras doivent toujours être soutenus** par vos accoudoirs ou le plan de travail.

9. Placez le **clavier et la souris au niveau de vos mains** (à 10-15 cm du bord du bureau si vous utilisez des accoudoirs).

Le clavier et la souris doivent être alignés sur le même plan de travail y compris en cas de tablette mobile.

Vos poignets doivent être à plat. L'utilisation des pattes du clavier est fortement déconseillée !

Si vous faites de la saisie, placez votre document entre l'écran et le clavier.

La mise en place de deux écrans plutôt qu'un écran de plus grande taille doit être appuyée par une réelle nécessité pour l'activité car l'utilisation de deux écrans est source de contraintes cervicales importantes.

Afin d'éviter toute contrainte cervicale lors de l'utilisation de deux écrans :

- positionner vos **deux écrans face à vous**, si vous les utilisez à la même fréquence (deux écrans principaux)
- Positionnez **un écran en face de vous, et le second immédiatement sur le côté** si vous utilisez un écran plus fréquemment que l'autre (un écran principal et un secondaire)
- Les deux écrans sont réglés **à la même hauteur**
- Utiliser un « bras support d'écran double » pour positionner au mieux vos deux écrans
- Les écrans sont identiques et de même hauteur afin d'éviter toutes sollicitations importantes
- Les réglages de luminosité et de contraste sont identiques



RÉGLEMENTATION

Le Code du travail fixe les règles particulières de prévention des risques liés au travail sur des postes munis d'écrans : art. R. 4542-1 à R. 4542-19.

Pauses

Le travail est organisé avec des pauses, ou alternances de travaux.

Information et formation des salariés

Les salariés sont informés des modalités d'utilisation de leur poste de travail avec écran et à chaque fois qu'il y a une modification substantielle de ce poste.

Suivi médical

En cas de troubles pouvant être dus à l'écran, le salarié doit être examiné par un médecin du travail à l'initiative de l'employeur.

PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN DU TRAVAIL

Vous avez des douleurs persistantes ? Vous souhaitez des conseils sur l'installation au poste de travail ?

N'hésitez pas à en parler à votre médecin du travail.

Une équipe de préventeurs de Thalie Santé peut intervenir en entreprise pour des conseils personnalisés en ergonomie.

