

# LES RISQUES LIÉS AU TRAVAIL SUR ÉCRAN

## Fatigue visuelle

- **Causes** : réglages de l'écran inappropriés, défauts d'éclairage, reflets sur l'écran et éblouissements, etc.
- **Conséquences** : yeux rouges et/ou secs, sensation de lourdeur des paupières, maux de tête, etc.

## Stress

- **Causes** : outils (logiciels) inadaptés ou mal maîtrisés, pannes fréquentes, sursollicitation (accumulation d'alertes ou de mails), etc.
- **Conséquences** : nervosité, irritabilité, troubles du sommeil, etc.

## Troubles Musculo-Squelettiques

Ensemble des symptômes ou lésions au niveau des muscles, tendons et articulations de corps.

- **Causes** : posture statique maintenue, gestes répétitifs, postures inadaptées, etc.
- **Conséquences** : raideurs de la nuque, douleurs aux membres supérieurs et dans le dos, etc.

*Votre service de Prévention  
et de Santé au travail  
vous accompagne*

- ✓ Organisation d'ateliers de sensibilisation dans nos centres ou dans votre structure
- ✓ Etude au poste de salariés présentant des besoins spécifiques

**Parlez-en à votre médecin du travail !**



## TRAVAILLER SUR ÉCRAN

Fiche conseils



**Centre de Pau**  
Zone Europa - 2 rue Agnesi 64000 Pau  
05 59 27 40 15

**Centre de Labastide-Cézéracq**  
Zone Eurolacq 2 - 32 rue du Habarnet 64170 Labastide-Cézéracq  
05 59 60 70 45



## Bonnes pratiques

### ✓ Alternier les activités et les postures

Après chaque heure de travail à l'écran, prenez 5-10 minutes pour réaliser une autre tâche qui n'exige pas l'utilisation de votre poste informatique.



### ✓ Faire des pauses et bouger

Mieux vaut des pauses courtes mais fréquentes qu'une seule pause longue.



### ✓ S'hydrater tout au long de la journée



Pour plus d'informations, consultez notre site internet



## Comment bien s'installer à un poste informatique ?

### LA LAMPE D'APPOINT

Mobile et équipée d'un réflecteur anti-éblouissement

80 cm minimum

Poste perpendiculaire aux fenêtres.

140 cm minimum

Documents papier entre le clavier et l'écran

10 à 20 cm maxi

### 2 • L'ÉCRAN

Face à soi, à une distance équivalente à une longueur de bras (50 à 70 cm)  
Haut de l'écran à hauteur des yeux  
(sauf cas particulier des porteurs de verres progressifs)

### 4 • LA SOURIS

Devant le clavier ou à côté du clavier, au même niveau (main alignée à l'épaule)

### LE TÉLÉPHONE

Posé du côté opposé de la souris

### 3 • LE CLAVIER

Posé à plat face à soi

### 1 • LE SIÈGE

- 1 Hauteur d'assise : coudes au repos (contre le buste) à hauteur du plan de travail
- 2 Profondeur d'assise : dégagement de 4 doigts entre l'arrière des mollets et l'avant de l'assise
- 3 Hauteur du dossier : renfort lombaire au niveau du creux du dos
- 4 Hauteur des accoudoirs : au niveau du plan de travail

### Je porte des verres progressifs

HAUT D'ÉCRAN À LA HAUTEUR DES YEUX

ÉPAULES ET BRAS DÉTENDUS. DOS EN APPUI CONTRE LE DOSSIER

COUDEUX POSÉS

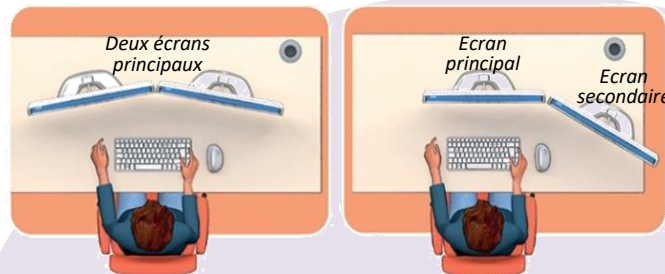
LES 2 PIEDS AU SOL OU SUR UN REPOSE-PIEDS

HAUTEUR D'ASSISE CHOISIE

ÉCRAN PLUS BAS ET INCLINÉ

## Double écran

Accoler les écrans, à la même hauteur :



## PC Portable

Limiter le temps passé sur PC portable.

A défaut, utiliser un support PC réglable en hauteur afin de permettre un positionnement adéquat de l'écran, associé à un clavier et une souris indépendants.

