

# Les consignes de sécurité à son poste de travail



## LE TRAVAIL SUR ECRAN



Le travail sur écran peut engendrer des troubles si la situation de travail n'est pas adaptée. Il s'agit de fatigue visuelle, de troubles musculosquelettiques (TMS) et de stress.

La fatigue visuelle est un phénomène réversible qui disparaît après le repos. Elle se manifeste par des plaintes et/ou des modifications physiologiques telles qu'un recul en fin de travail de la distance minimale de vision nette.

En ce qui concerne les TMS, les muscles et tendons touchés sont essentiellement ceux de la nuque, des épaules, de la région lombaire, des poignets et des mains. Le syndrome du canal carpien est la pathologie la plus connue et la plus répandue dans le travail informatisé. Les douleurs les plus fréquentes concernent la nuque et le bas du dos.



Le travail sur écran peut engendrer du stress, qui peut se traduire par des troubles émotionnels et psychosomatiques pouvant nuire à la santé et la performance du salarié.

**Les recommandations qui suivent préservent votre santé**



# Les consignes de sécurité à son poste de travail



**1** **Écran d'ordinateur :**  
Luminosité et contraste réglables.  
Face à soi.  
Haut de l'écran au niveau des yeux.  
Distance confortable de lecture (~longueur bras).

**2** **Clavier et souris :**  
Clavier devant soi, à ~ 10-15 cm du bord bureau.  
Souris à côté clavier et au même niveau.  
Mains en ligne droite avec l'avant bras pour utiliser le clavier ou la souris.

**3** **Porte-documents :**  
Mobile et réglable.  
À côté du moniteur ou entre le clavier et l'écran.

**4** **Lampe d'appoint :**  
Mobile et réglable.  
Au-dessus du document.

**5** **Appui-poignets :**  
Permet une position neutre lors de la frappe.

**6** **Repose-pieds :**  
Antidérapant.  
À utiliser si vos pieds ne touchent pas le sol

**7** **Fauteuil :**  
Pivotante.  
À roulettes.  
Base stable.  
Hauteur et dossier ajustables.  
Munie d'accoudoirs réglables.  
Rebord avant du siège arrondi.  
Réglage inclinaison et hauteur dossier pour supporter confortablement le dos.  
Cuisses à l'horizontale par rapport au sol.  
Espace entre le bord du siège et le derrière du genou (~5 cm).

**8** **Accoudoirs :**  
Réglables.  
Avant bras appuyés sans soulever les épaules.  
Épaules détendues.  
Angle de 90° du bras et de l'avant bras.

**9** **Bureau :**  
Hauteur réglable.

**10** **Fenêtre**  
Privilégier des stores vénitiens.  
À angle droit avec l'écran du moniteur.

