

TRAVAIL SUR ÉCRAN

Août 2022

Sur le même thème :

Brochure « Les bonnes postures - Travail sur écran »

Actuellement l'outil informatique est omniprésent dans le monde professionnel et concerne l'ensemble des collectivités. Souvent l'installation face à l'écran d'ordinateur n'est pas suffisamment réfléchie, les contraintes ne sont pas perçues et entraînent l'apparition de douleurs. Cette fiche délivre quelques conseils d'aménagement visant à réduire les troubles visuels et posturaux sur ces postes de travail.

LES RISQUES LIÉS AU TRAVAIL SUR ÉCRAN

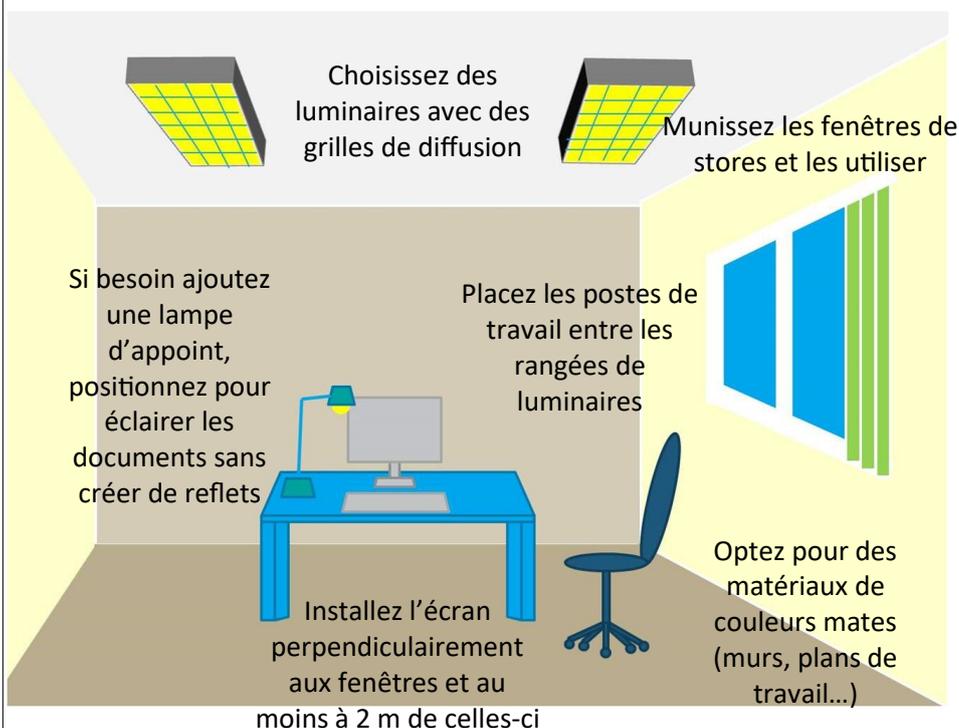
Les études s'accordent à dire que le travail sur écran ne nuit pas à la santé des agents mais il peut engendrer des troubles si le poste de travail n'est pas adapté.

Ces troubles sont :

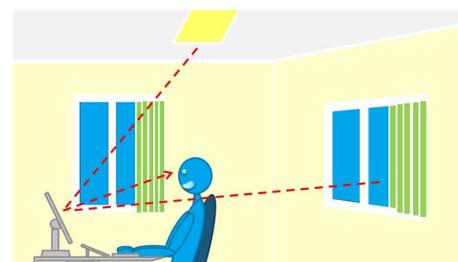
- fatigue visuelle
- douleurs et troubles musculo-squelettiques
- état de stress

LES BONS RÉFLEXES POUR TRAVAILLER SUR ÉCRAN

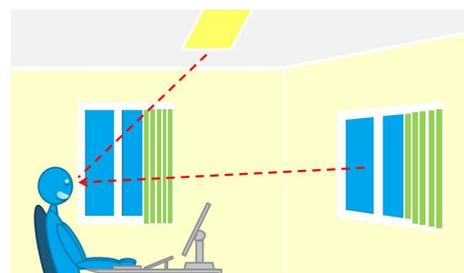
Implantation du poste de travail



→ Evitez les reflets
Pas d'écran à contre-jour



→ Evitez l'éblouissement
Pas de sources lumineuses dans le champ visuel et donc pas d'écran face à la fenêtre



Aménagement du poste de travail

- Choisir un mobilier aux normes, autant que possible réglable.
- Veiller à offrir assez d'espace aux agents pour qu'ils puissent bouger, changer de position, étendre leurs jambes...
- Prévoir 10 m² par agent ou 15 m² en cas d'activité fondée sur la communication verbale.

Lorsque le plan de travail n'est pas réglable en hauteur, un repose-pieds permettra aux personnes les plus petites de maintenir leurs pieds à plat.

Table de bureau

- Profondeur minimale : 80 cm
- Largeur minimale : 160 cm
- Réglable facilement en hauteur entre 65 et 82 cm
- Plan de travail de couleur mat et neutre
- Conduit spécial pour regrouper les câbles

Siège

Réglable :

- en hauteur
- inclinaison du dossier
- en profondeur de l'assise

Tissu rugueux et souple



Soutien lombaire réglable en hauteur

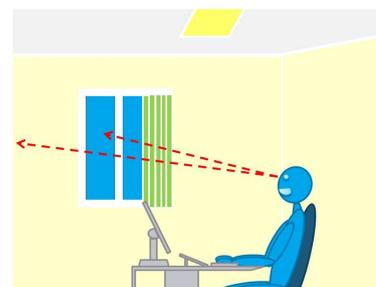
Les accoudoirs ne sont pas indispensables. Supprimer les accoudoirs ou les régler en hauteur et en profondeur.

Positionnement au poste de travail

→ Cf brochure « Les bonnes postures - Travail sur écran »

Organisation du travail

- Changer régulièrement d'activité (activité sans écran),
- Faire des pauses courtes mais régulières,
- Changer souvent de posture et s'étirer.



- Quitter l'écran des yeux pour regarder au loin