

# Principaux risques

## Travail assis



**Fatigue visuelle** : pas de pathologie spécifique, toutefois le travail sur écran peut entraîner une fatigue visuelle favorisée par une correction inadéquate, un écran mal positionné, une absence de pauses...



**Troubles musculo-squelettiques** : ils se manifestent par des douleurs liées à la posture statique et aux gestes répétitifs. Tendinite de l'épaule, du pouce, syndrome du canal carpien, douleurs ou tensions cervicales, dorsales et lombaires



**Maux de tête** : ils peuvent être liés à un déficit visuel, une correction inadaptée, une mauvaise implantation de l'écran...

# Conseils de prévention



**Les yeux** : détachez le regard de l'écran et fixez un objet éloigné, regardez loin (au-delà de 5m) à droite, à gauche, de haut en bas, sans bouger la tête.



**Le cou** : faites des mouvements amples des épaules d'avant en arrière puis des rotations de la tête en douceur.



**Les doigts et les poignets** : secouez les mains comme si elles étaient mouillées, faites des rotations des poignets.



**Changez régulièrement de position, bougez, pensez à vous étirer.** Dans la mesure du possible, **variez les tâches, aménagez-vous des pauses régulières** surtout en cas de saisie ou de travail intensif sur écran.



**Si vous portez des lunettes, mettez-les !**

Demandez conseil  
à votre médecin du travail

Cachet du médecin du travail

Service  
**Prévention  
Santé  
Travail**

CORRÈZE - DORDOGNE



185 Route de Lyon - 24000 Périgueux



05.53.45.45.00



9 Rue Louis Taurisson - 19100 Brive



05.55.18.20.55

# TRAVAIL SUR ÉCRAN



Ni trop près, ni trop loin...  
Quelques repères...

SPST 19-24 - © AdobeStock Flaticons - Avril 2024

Membre du réseau  
**présanse**  
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

[www.spst19-24.org](http://www.spst19-24.org)

Suivez-nous



## Le siège

**Le dossier** : réglable en inclinaison, hauteur et profondeur et soutien lombaire.

**L'assise** : pivotante, réglable en hauteur, matériau anti-transpirant.

**Le piètement** : à 5 branches et à roulettes

 **Une bonne installation limite la fatigue visuelle, diminue les contraintes posturales et prévient les TMS\***

## La surface de travail

Mate et non réfléchissante

## Les coudes

Placés à angle droit, appui de l'avant-bras sur le plan de travail.

## Le repose-pieds

**Peut être utilisé si les pieds ne reposent pas à plat sur le sol.**

Antidérapant, inclinaison réglable  
Angle des genoux à 110° environ,  
Cuisses horizontales.

*\*TMS : troubles musculo-squeletiques*

## L'écran


Distance oeil-écran : 50 à 70 cm

Haut du moniteur à hauteur des yeux

Écran orientable et réglable

Fond d'écran clair avec caractères foncés

Regard perpendiculaire à la surface de l'écran

 **Éviter l'éblouissement et les reflets, placer l'écran de préférence perpendiculaire à la fenêtre.**

## Le porte document

Réglable et stable

Distance oeil-porte-document : 50 à 70 cm

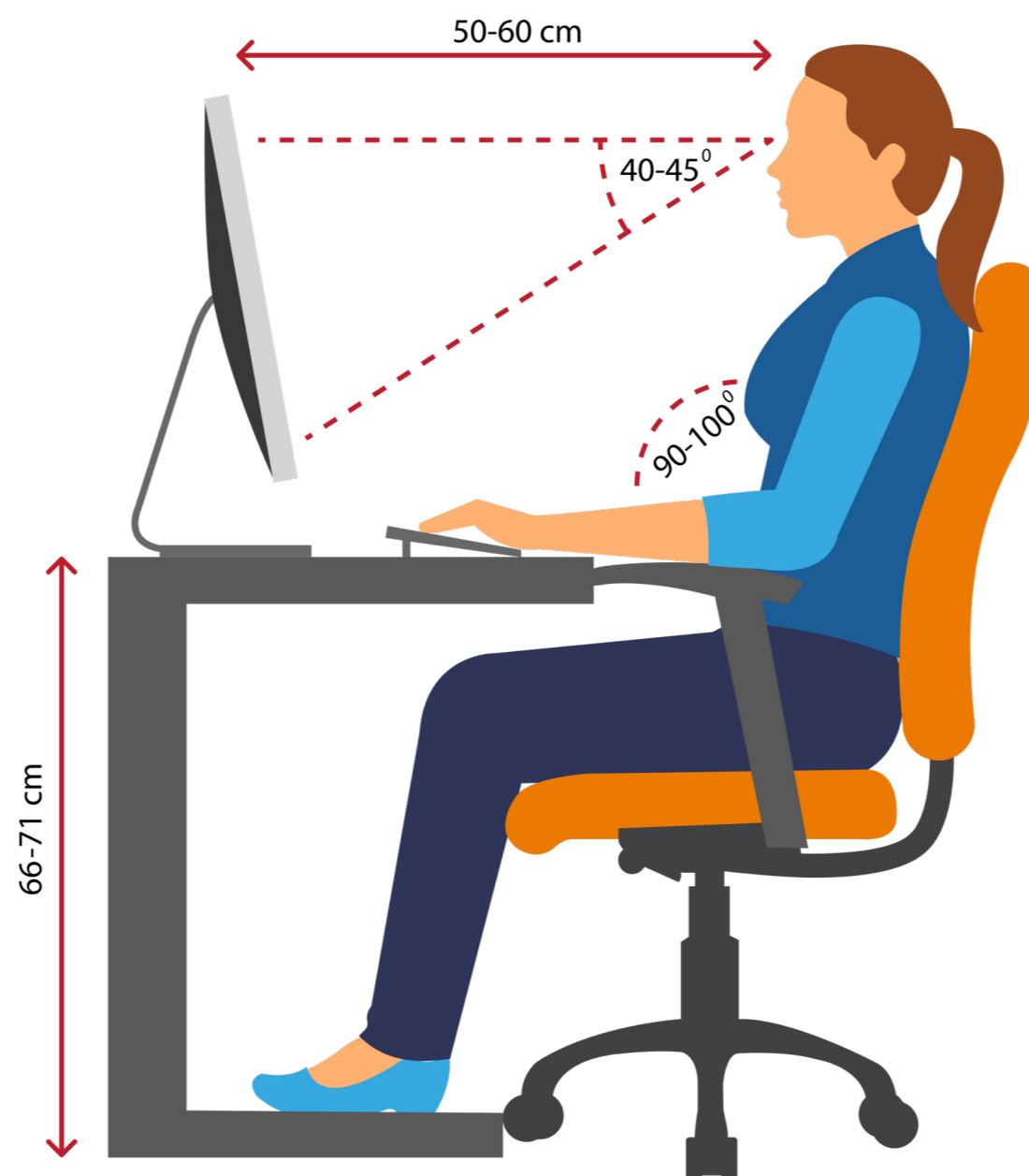
## Le clavier

Mobile, plat, mat,

Disposé à 10 - 15 cm du bord de la table

## La souris

Taille et forme adaptées à celles de la main et la latéralité de l'opérateur.



**Veillez à votre posture de travail, faites des pauses !**