



TRAVAIL SUR ECRAN DE VISUALISATION

Si vous travaillez **au moins deux heures par jour** sur un **écran** d'ordinateur, consacrez un peu de temps à l'application des conseils suivants. Ils vous permettront de **mieux gérer vos conditions de travail** et de **préserver votre santé**.

LA REGLEMENTATION

R.4542-1 à R.4542-19 fixent les règles particulières de prévention des risques liés au travail sur des postes munis d'écrans.

Circulaire DRT n°91-18 du 4 novembre 1991 apportant des informations complémentaires sur les temps de pause, les conditions d'ambiance, les caractéristiques de l'équipement...

LES RISQUES PROFESSIONNELS



Fatigue visuelle (vision, mouvements oculaires, U.V.)



Troubles Musculo-squelettiques -TMS- (dos, nuque, épaules, poignets, doigts)



Etat de stress (fatigue, angoisse, nervosité)

ESPACE DE TRAVAIL ET MOBILIER

- Un espace **suffisant** doit être maintenu **autour** du poste de travail, afin de **faciliter la circulation** autour des bureaux ;
- Le cheminement des fils d'alimentation électriques doit être **organisé** de façon à ne **pas gêner les déplacements** et sans engendrer de risques de chutes ;
- Choisir un mobilier **adapté** et de dimension suffisante afin de distinguer un espace pour le **travail de bureau** et un autre pour le **travail informatique** ;
- Choisir des couleurs **claires** et **non brillantes** pour le plan de travail, les murs et les plafonds ;
- Utiliser un siège avec un piètement à 5 branches sur roulettes, avec l'assise et le dossier **réglables** en hauteur ;
- Pour un travail assis, il est conseillé de maintenir une température comprise entre **20° et 22°** et un degré d'humidité de 40 à 70%, l'optimal est situé entre **60% et 65% d'humidité** ;
- L'air doit être renouvelé à raison de **25 m³ par heure et par personne** grâce à une ventilation **naturelle** ou **mécanique**.



TRAVAIL SUR ECRAN DE VISUALISATION

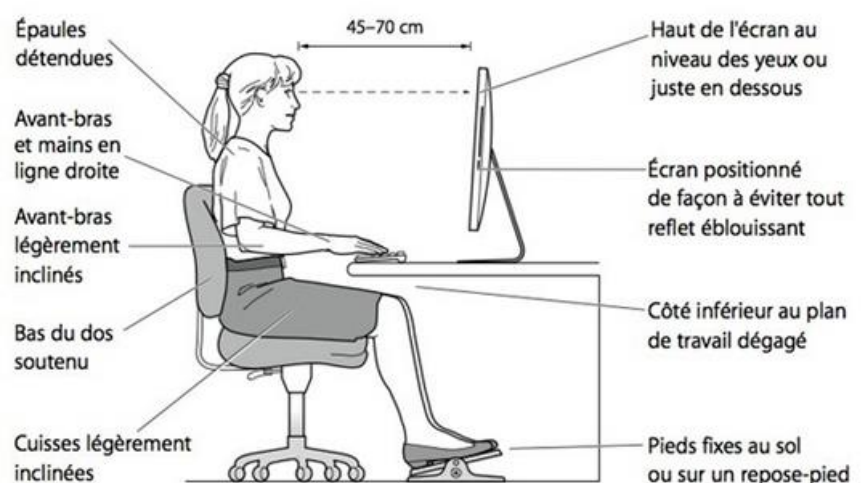
AJUSTEMENT DU POSTE DE TRAVAIL

Pour un meilleur **confort** au poste de travail, respectez les 3 principes suivants :

- Vos cuisses doivent être légèrement inclinées et **vos pieds à plat** sur le sol ;
- L'angle entre votre avant-bras et votre bras **ne doit pas être inférieur à 90°**, et votre main doit être située dans le **prolongement** de l'avant-bras ;
- Le **haut** du moniteur doit correspondre avec le **niveau de vos yeux**.

Pour obtenir ces ajustements :

- Réglez la hauteur des supports de l'écran et du clavier ;
- Réglez la hauteur de votre siège, et utilisez éventuellement un **repose-pied** s'ils ne reposent pas sur le sol ;
- Réglez également la hauteur du dossier de votre siège afin que **le bas de votre dos** soit **correctement soutenu** ;
- Laisser un espace entre le bord du clavier et celui de la table ;
- Enfin, pour réduire l'ampleur des mouvements de vos yeux et de votre tête, vous pouvez utiliser un **porte-copie**. Celui-ci devra être positionné près de l'écran, soit à la même hauteur que lui, soit entre le clavier et lui.



REGLAGE DE L'ECRAN

Réglez **l'intensité lumineuse et le contraste** de l'écran grâce aux dispositifs prévus à cet effet de façon à obtenir un **niveau confortable**. Ces réglages doivent être modifiés lorsque **l'éclairage de la pièce change**.

Avec un écran à fond sombre, réglez l'intensité lumineuse des caractères jusqu'à ce qu'ils soient **nets**. Dans le cas d'un écran à fond clair, un papillotement peut être visible. Dans ce cas, diminuez l'intensité lumineuse du fond jusqu'à ce que le papillotement disparaisse.



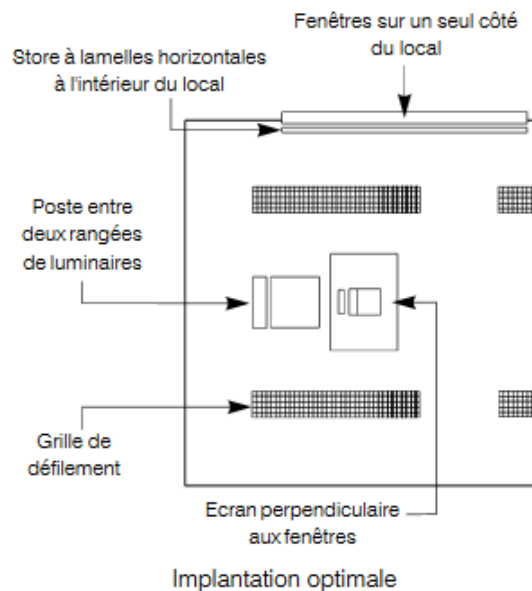
TRAVAIL SUR ECRAN DE VISUALISATION

ADAPTATION DE L'ECLAIREMENT

Les fenêtres, les luminaires et les reflets provenant de surfaces brillantes peuvent produire des **reflets** sur l'écran.

Afin de **limiter** ces reflets :

- Faites pivoter l'écran de façon à échapper aux reflets des fenêtres de telle sorte que l'écran forme un **angle droit avec la fenêtre** ;
- Faites varier **l'inclinaison de l'écran** de façon à échapper aux reflets de luminaires ;
- En cas de luminosité trop importante au niveau de la fenêtre, utilisez **les stores ou les rideaux** ;
- En cas de nécessité, utilisez **une lampe d'appoint** afin d'éclairer les documents **sans créer de reflets sur l'écran**.



Si malgré l'application des principes précédents, les reflets persistent, un **filtre antireflet placé sur l'écran** pourra être utile.

REDUCTION DE LA FATIGUE

Un travail **prolongé** sur écran favorise une **fatigue visuelle** et **musculaire**. Afin de réduire la fatigue visuelle, **quittez de temps en temps l'écran des yeux et regardez au loin**. Ce principe permettra de constituer une **pause** pour votre vision.

Il n'existe pas de posture idéale si celle-ci est maintenue fixe longtemps. C'est pourquoi, il est conseillé de **changer** de temps en temps **de posture au cours de la journée** en faisant varier l'angle d'inclinaison du dossier.

L'idéal est de faire **une courte pause toutes les heures**, si vous travaillez en continu. Cette pause doit vous permettre de quitter votre poste de travail, **de bouger et de vous étirer**.

Si vous en avez la possibilité, **alternez** le travail sur écran avec le travail de bureau.

Remarque au sujet des imprimantes laser :

L'utilisation d'imprimantes laser entraîne une **émission d'ozone**. Cette concentration en ozone va varier suivant la machine, son rythme de fonctionnement, la configuration du local, la ventilation et les conditions de température et d'humidité. A forte concentration, l'**ozone peut irriter les muqueuses et les voies respiratoires**. C'est pourquoi, il conviendra de vérifier auprès du fournisseur que la machine est correctement **équipée d'un filtre spécifique**.

Il faudra donc veiller également à ce que le filtre soit **entretenu régulièrement et à la ventilation de la pièce**.



TRAVAIL SUR ECRAN DE VISUALISATION

LES ETIREMENTS

Quand faut-il effectuer des exercices d'étirements ?

- Le plus souvent possible ;
- A l'occasion des pauses ;
- A la maison.

Ils doivent être **doux et indolores**, arrêter dès que la douleur apparaît. Il faut toujours garder une posture relâchée : jamais cambrée en arrière et jamais d'à-coups. L'idéal est de maintenir les exercices 10 à 20 secondes, pour **la partie droite et la partie gauche** du corps.

Ne jamais faire de mouvement sur une articulation douloureuse sans avis médical !

➤ Le dos :



8 à 10 secondes de chaque côté



10 à 15 secondes – deux fois

➤ Tête, cou, épaules :

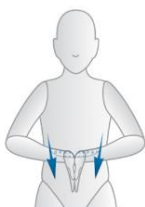


10 à 20 secondes – 2 fois

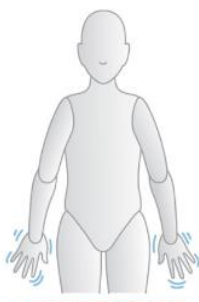
➤ Main et avant bras :



10 secondes



10 secondes



Secouez-vous les mains pendant 8 à 10 secondes.



15 à 20 secondes



3 à 5 secondes – 3 fois



10 à 12 secondes pour chaque bras



8 à 10 secondes de chaque côté



8 à 10 secondes de chaque côté