

fiche conseils
Salariés



check-list travail sur écran



douleurs du rachis cervico-dorsal

Repérer les aménagements à faire sur son poste en fonction des gênes ressenties : prendre quelques minutes pour s'installer, tester sa posture assise, fermer les yeux et inspirer/expirer profondément. Être stable et confortable avec un siège bien réglé. Cet instant de prise de conscience permettra d'identifier les ajustements à apporter si nécessaire.

1 Douleurs au niveau du cou

- ✓ privilégier l'utilisation de l'écran externe plutôt que celle du PC portable. En cas d'utilisation d'un ordinateur portable, le poser en hauteur sur une station d'accueil, un rehausseur ou quelques livres, afin de le remonter d'environ 5 cm. Ouvrir davantage l'écran pour qu'il soit perpendiculaire au regard. Utiliser un clavier et une souris externes.
- ✓ placer le ou les écrans face à soi. En cas de double écran, les positionner comme les pages d'un livre ouvert (angle de 0° à 20°).
- ✓ ajuster la hauteur du/des écrans (au même niveau). Le haut de l'écran doit se situer à hauteur des yeux. Porteur de verres progressifs, il est recommandé de positionner l'écran un peu plus bas.
- ✓ s'assurer que la correction optique est bien adaptée : faire contrôler sa vision
- ✓ garder le téléphone dans la main ou utiliser un casque
- ✓ alterner les activités de saisie informatique avec d'autres tâches. Faire régulièrement des étirements du cou et des épaules.

2 Douleurs au niveau des épaules

- ✓ travailler toujours en face du système écran / clavier / souris. Régler la hauteur de l'écran.
- ✓ poser les avant-bras sur le bureau à angle droit. Rapprocher votre chaise du bureau. Ajuster la hauteur de votre siège et utilisez un repose-pieds si besoin.
- ✓ poser les avant-bras sur les accoudoirs. Les régler de manière à supporter les avant-bras sans soulever les épaules, ou reculer le clavier pour appuyer les avant-bras sur la table.



douleurs du rachis cervico-dorsal

- ✓ rapprocher clavier et souris pour qu'ils soient dans le prolongement des avant-bras. Ne pas travailler bras tendus en avant ou sur le coté.
- ✓ alterner les activités de saisie avec d'autres tâches. Faire des exercices de détente des épaules.

3 Douleurs au niveau du dos



- ✓ vérifier le réglage de la chaise : elle doit être ajustée à sa morphologie. La chaise doit soutenir le bas du dos. Les pieds doivent rester à plat sur le sol et les genoux former un angle de 90°.
- ✓ régler l'inclinaison avant et arrière du dossier ainsi que sa hauteur, de façon à ce que le dossier épouse confortablement le dos jusqu'aux épaules
- ✓ vérifier la position de l'écran (ni trop haut, ni trop bas) et son inclinaison (pas trop incliné sur l'avant)
- ✓ utiliser un rehausseur pour l'ordinateur portable

- ✓ vérifier la position des bras et régler la hauteur des accoudoirs. Les accoudoirs doivent être ajustés de manière à ce que les avant-bras reposent dessus sans élever les épaules. Les coudes doivent former un angle de 90° ou légèrement plus ouvert.
- ✓ alterner régulièrement la station assise et les déplacements : le meilleur fauteuil ne remplacera jamais les vertus de l'exercice physique
- ✓ transporter son ordinateur portable avec un sac à dos ou un sac à roulettes



aucune posture n'est bonne lorsqu'elle est prolongée



douleurs des membres supérieurs et inférieurs

1 Douleurs au niveau des bras, avant-bras ou poignets

- ✓ poser les avant-bras sur le bureau, formant un angle de 90° avec les bras. Garder les bras près du corps en permanence. Placer le clavier et la souris côte à côte, à environ 10 cm du bord du bureau.
- ✓ aligner les poignets dans le prolongement de des avant-bras
- ✓ utiliser un clavier et une souris si l'on travaille plus de 2 heures en continu sur un ordinateur portable
- ✓ positionner le clavier à plat ou très légèrement incliné
- ✓ rester décontracté. N'exercez pas une force trop excessive en tenant la souris, ou en tapant sur le clavier.
- ✓ régler la vitesse du pointeur de la souris. On ne devrait pas déplacer la souris de plus de 5 cm pour amener le pointeur d'un bord à l'autre de l'écran.
- ✓ utiliser les raccourcis clavier
- ✓ alterner les activités de saisie informatique avec d'autres tâches. Faire des exercices de relaxation des membres supérieurs (doigts, poignets, bras).

2 Douleurs au niveau des jambes

- ✓ utiliser un repose-pieds si les pieds ne touchent pas le sol
- ✓ bouger, varier régulièrement la posture (en marchant par exemple)
- ✓ prendre quelques minutes pour ajuster son siège :
 - régler la hauteur du siège de façon à être bien positionné par rapport à la hauteur de votre bureau
 - laisser environ 2 doigts (5 cm) entre le bord avant du coussin de la chaise et l'arrière des genoux. Prendre appui sur le dossier. Le bord avant de la chaise ne doit pas exercer de pression à l'intérieur des genoux.



douleurs oculaires

..... Yeux fatigués, irrités



- ✓ faire vérifier sa vision, car même de minimes défauts visuels peuvent avoir un impact sur la fatigue visuelle. Recommander de faire vérifier sa vue tous les 2 ans, même sans ressentir de symptômes particuliers. Cela permet de détecter rapidement toute anomalie visuelle et d'éviter que des problèmes ne s'aggravent.
- ✓ positionner l'écran de façon à ce qu'aucune fenêtre ni lampe ne s'y reflète. Dans l'idéal, placer l'écran perpendiculairement aux fenêtres.

- ✓ utiliser des stores pour moduler la luminosité extérieure
- ✓ alternez les tâches régulièrement, et penser à quitter l'écran des yeux fréquemment quelques secondes en regardant au loin, afin de relâcher les muscles oculaires
- ✓ vérifier les réglages lumineux du poste de travail :
 - régler l'intensité et le contraste de l'écran en fonction de la lumière ambiante : l'écran d'ordinateur doit être plus lumineux que l'environnement extérieur
 - utiliser une lampe d'appoint si nécessaire pour augmenter l'éclairage des documents

Après avoir pris le temps d'ajuster sa posture,
profiter d'un confort optimal pour travailler en toute sérénité !



— Santé au travail —

VOTRE SANTÉ, VOTRE PRIORITÉ

Prevlink

80 rue de Clichy - 75009 Paris

