

## L'organisation du travail

- Prévoir des pauses fréquentes et courtes ou des changements d'activités.
- Eviter la position statique, faire varier légèrement sa position de travail.

### Cas de l'ordinateur portable

#### Pour une utilisation de longue durée au poste de travail :

- utiliser une station d'accueil compatible avec l'ordinateur portable (prévoir un écran, un clavier et une souris supplémentaires).

ou

- utiliser un réhausseur d'écran (sur lequel sera placé le portable) couplé à un clavier et une souris supplémentaires.

**Pour les déplacements :** bien choisir le matériel de transport : sac à dos (faire attention au poids du sac, bretelles réglables, poignée) ou valises à roulettes (poignée suffisamment longue).



### En conclusion

S'il est exécuté dans de bonnes conditions, le travail sur écran n'est pas générateur de troubles de la santé ; en revanche, si vous avez l'impression que vous n'êtes pas bien installé, que vous ressentez une fatigue visuelle ou musculaire en fin de journée, il ne faut pas hésiter à en parler au médecin de santé au travail.



SERVICE INTERENTREPRISES DE MÉDECINE ET SANTÉ AU TRAVAIL ADOUR PAYS BASQUE

Bâtiment le Récif - 26 Allée Marie Politzer 64200 BIARRITZ  
Tél. 05 59 58 38 80 • [www.simetra.fr](http://www.simetra.fr)

© haritza 05 59 57 10 57 septembre 2020

## Les risques du travail sur écran & l'aménagement du poste de travail



## Les risques du travail sur écran

- Sensation de fatigue mais pas de pathologie visuelle.
- Sensation d'œil sec.
- TMS (douleurs cervicales, tendinites des membres supérieurs, canal carpien...).
- Stress (travail répétitif, multiplicité des tâches).

L'aménagement du poste de travail est primordial dans la prévention



## L'aménagement du poste de travail

### ECRAN

- Perpendiculaire et à 1,5m de la source de lumière naturelle.
- Sans reflet ni réverbération (fenêtres équipées de stores, poste de travail situé entre les rangées de lumière artificielle).
- Face à l'opérateur.
- Le haut de l'écran ne doit pas être au dessus du niveau des yeux.

### CLAVIER

- Face à l'opérateur (barre d'espace en face du sternum).
- Clavier à plat sur le bureau.
- La frappe doit se faire avec les "poignets flottants" : pas d'appui continu sur le bureau.

### SOURIS

- Dans le prolongement de l'épaule.
- Appui de l'avant bras sur le bureau.
- La taille et la forme doivent être adaptées à la main de l'opérateur (il existe des souris pour gaucher).

### SIÈGE

- Dossier et assise réglables en hauteur et en inclinaison.
- Sur roulettes.
- Avec dossier.
- Accoudoirs plats, réglables en hauteur qui (si besoin) peuvent passer sous ou sur la table.



### POSITION DE LA PERSONNE

- Hauteur du siège réglée de façon à avoir, la main posée sur le bureau, un angle droit entre le bras et l'avant bras.
- Pieds posés à plat (si besoin, utilisation de repose pieds réglable en hauteur et en inclinaison).
- Dos légèrement appuyé sur le dossier.

### ÉCLAIRAGE

- Préférez la lumière naturelle à la lumière artificielle.
- Niveau d'éclairage compris entre 300 et 500 lux.
- Utilisation d'une lampe d'appoint si besoin.
- Favoriser les surfaces mates (contour d'écran, mobilier...).

### PÉRIPHÉRIQUES

- Le téléphone : à gauche si personne droitier et vice et versa.
- Clés USB : utilisation de rallonge USB.
- Imprimantes et/ou photocopieuses : privilégier une installation hors du bureau pour favoriser les changements de position.

