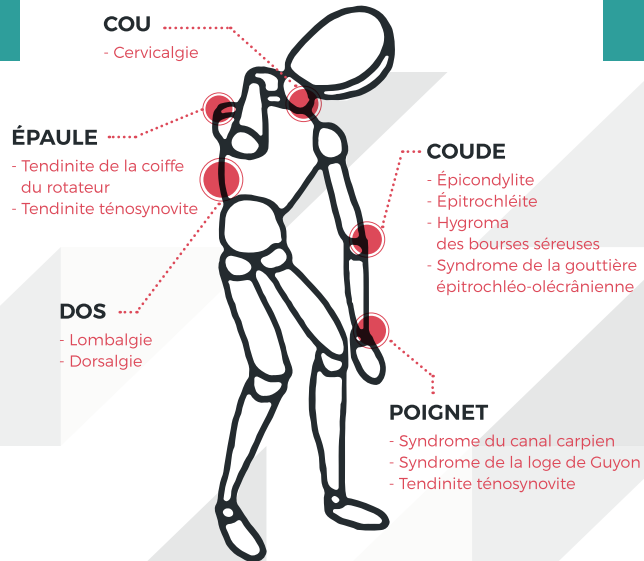


I

SIGNES D'ALERTE



- ★ **DOULEURS AU NIVEAU DU COU**
Causes possibles :
Mauvais positionnement de l'écran, des documents
- ★ **DOULEURS AU NIVEAU DES ÉPAULES**
Causes possibles :
Clavier/souris placés plus haut que les coudes
Souris trop éloignée du corps
Travail prolongé sans appui des avant-bras
- ★ **DOULEURS AU NIVEAU DES BRAS AVANT-BRAS/POIGNETS**
Causes possibles :
Clavier/souris inadaptés ou mal positionnés
- ★ **DOULEURS AU NIVEAU DU DOS**
Causes possibles : Une posture incorrecte
- ★ **DOULEURS AU NIVEAU DES JAMBES**
Causes possibles : Un siège mal réglé

MA CHECK-LIST

- 1 -
Je m'assoie dans le fond de mon siège
- 2 -
Je règle les accoudoirs selon les recommandations
- 3 -
Je règle la hauteur du fauteuil (J'utilise un repose-pied si besoin)
- 4 -
Je règle mon écran
- 5 -
J'organise mon espace de travail

LES DOULEURS PEUVENT ÊTRE D'ORIGINE PLURIFACTORIELLE

(antécédents, conditions de travail, contexte personnel)

N'hésitez pas à vous rapprocher du médecin de prévention et/ou de l'infirmière en santé au travail.

Centre De Gestion de la Fonction
Publique Territoriale de Loire-Atlantique
6 rue du Pen Duick II-CS.66225 - 44262 Nantes cedex 2

Service de médecine de prévention
Tél standard : 02 40 20 00 71 - medecine@cdg44.fr



ERGONOMIE

TRAVAIL SUR ÉCRAN



I

Signes d'alerte

II

Bien s'installer Bien aménager son poste de travail

III

Préserver sa santé : Conseils et Astuces

II

BIEN S'INSTALLER BIEN AMÉNAGER SON POSTE DE TRAVAIL

LE SIÈGE

- ★ La profondeur : assis, veillez à ce que le bas du dos soit appuyé sur le dossier.
- ★ La hauteur de l'assise doit permettre d'avoir les pieds qui reposent à plat au niveau du sol. Ne pas hésiter à utiliser un repose-pied.
- ★ L'angle réalisé par le coude doit être de 90°, épaules relâchées, avant-bras posés sur le plan de travail ou les accoudoirs (courts et réglables).

L'ÉCRAN

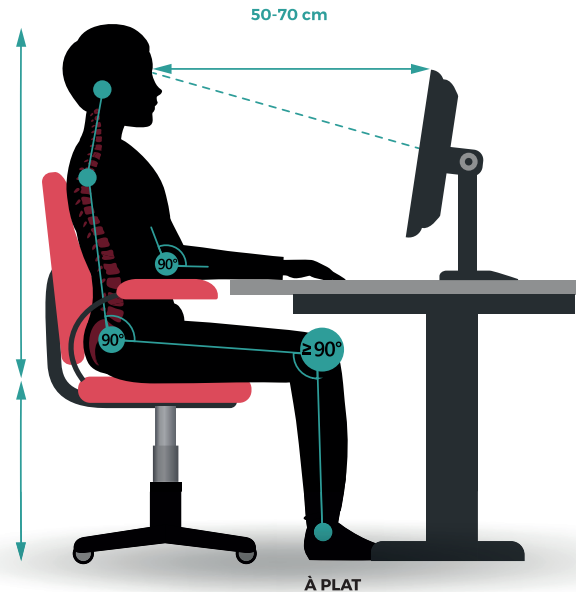
- ★ Distance œil/écran de 50 à 70 cm (bras tendus).
- ★ Le haut du moniteur doit se situer au niveau des yeux, sauf pour les porteurs de verres progressifs où l'écran sera positionné plus bas.

LE CLAVIER

- ★ Eloignement du clavier du bord de la table : où arrivent naturellement les mains.
- ★ Clavier à plat.
- ★ Les poignets dans l'axe de l'avant-bras.

L'ÉCLAIRAGE

- ★ On privilégiera une lumière indirecte, pour éviter les reflets dans l'écran, les éblouissements.
- ★ Utiliser les rideaux aux fenêtres.



BUREAU DROIT À PRIVILÉGIER



III

PRÉSERVER SA SANTÉ : CONSEILS & ASTUCES

Si vous utilisez un casque pour les appels téléphoniques, pensez à **alterner les oreilles**.

Pensez à faire régulièrement des pauses, en profiter pour bouger, s'étirer, respirer profondément.

Alternez si possible le travail sur écran et le travail de bureau.

Pour vos yeux, regardez des objets éloignés et clignez des yeux pour les humidifier.

ÉTIREMENTS CONSEILLÉS



10 à 20 s / 2 fois



10 à 15 s / 2 fois



8 à 10 s de chaque côté



15 à 20 s



3 à 5 s / 3 fois



10 à 12 s pour chaque bras



10 s