

Ergonomie

Je travaille sur écran



1. Les signes d'alerte
2. Je m'installe et j'aménage mon poste de travail
3. Je préserve ma santé

1. Les signes d'alerte



COU

- Cervicalgie



ÉPAULE

- Tendinite de la coiffe du rotateur
- Tendinite ténosynovite



COUDE

- Épicondylite
- Épitrôchléite
- Hygroma des bourses séreuses
- Syndrome de la gouttière épitrôchléo-olécrânienne



POIGNET

- Syndrome du canal carpien
- Syndrome de la loge de Guyon
- Tendinite ténosynovite



DOS

- Lombalgie
- Dorsalgie

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 mes coudes.

Souris trop éloignée de mon corps.

Travail prolongé sans appui de mes 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.

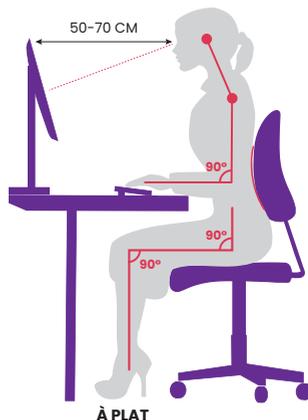
DOULEURS AU NIVEAU DES JAMBES

Causes possibles :

Un siège mal réglé.



2. Je m'installe et j'aménage mon poste de travail



1. MON SIÈGE

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

2. MON ÉCRAN

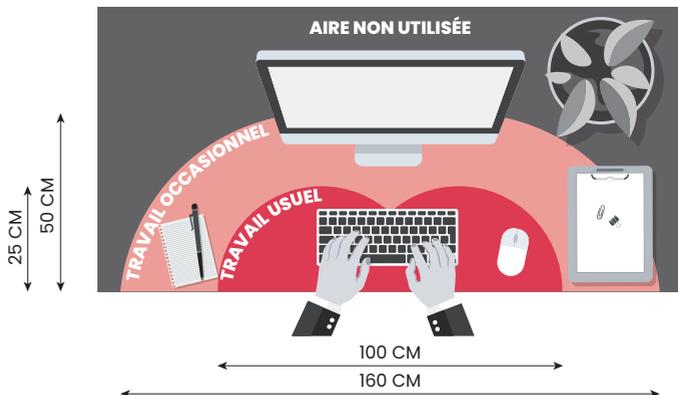
Distance œil/écran de 50 à 70 cm (bras tendus). Le haut du moniteur doit se situer au niveau de mes yeux, sauf pour les porteurs de verres progressifs où l'écran sera positionné plus bas.

3. MON CLAVIER

J'éloigne mon clavier du bord de la table : où arrivent naturellement mes mains. **Clavier à plat**. Mes poignets dans l'axe de mes avant-bras.

4. MON ÉCLAIRAGE

Je privilégie une **lumière indirecte**, pour éviter les reflets dans mon écran, les éblouissements. J'utilise des rideaux aux fenêtres.



3. Je préserve ma santé

Si j'utilise un casque pour les appels téléphoniques, je pense à alterner les oreilles.

Je pense à faire régulièrement des pauses, j'en profite pour bouger, m'étirer, respirer profondément.

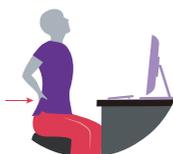
J'alterne si possible le travail sur écran et le travail de bureau.

Pour mes yeux, je fais une pause toutes les 20 minutes en regardant à 20 mètres pendant 20 secondes.

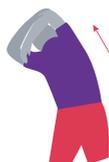
ÉTIREMENTS CONSEILLÉS



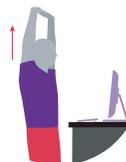
10 à 20 s / 2 fois



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

Ma check-list

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

Mes douleurs peuvent être d'origine plurifactorielle (antécédents, conditions de travail, contexte personnel)

N'hésitez pas à vous rapprocher du médecin du travail 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

Direction Qualité de Vie et Conditions de Travail - Service de Médecine de Prévention
Tél standard : 02 40 20 00 71 - medecine@cdg44.fr