

TEMPÉRATURE DU LOCAL

- En hiver, entre 20 et 24°C,
- En été, entre 20 et 26°C,
- Si installation d'une climatisation, attention les bouches au-dessus des postes de travail sont mal tolérées par les salariés.

PÉRIPHÉRIQUES

La souris

- Adaptée à l'opérateur (taille et forme),
- Située dans le prolongement de l'épaule, l'avant-bras étant appuyé sur la table,
- Au même niveau que le clavier.

Le clavier

- Face à l'opérateur,
- Distance clavier-bord du bureau entre 10 et 15 cm,
- À plat sur le plan de travail (pattes rabattues).

Les documents

Lorsque l'opérateur saisit des documents, nous vous conseillons d'utiliser un support de document entre le clavier et l'écran afin d'éviter des flexions importantes de la nuque ou des rotations de cette dernière.

Le téléphone

- Placez le téléphone à l'inverse de votre latéralité,
Exemple : pour les droitiers, le téléphone sera à gauche permettant de libérer la main droite pour écrire,
- Pour les opérateurs ayant une activité téléphonique importante, nous conseillons l'utilisation d'un casque.

CONSEILS ANNEXES

- Regardez régulièrement au loin pour reposer vos yeux,
Exemple : par la fenêtre,
- Hydratez-vous régulièrement,
- Faites des pauses actives afin de relancer la circulation sanguine, reposez vos yeux, relancez la concentration,
Exemple : levez-vous régulièrement pour aller chercher un document à la photocopieuse, demandez un renseignement à un collègue, buvez un café...

CONTACT :



1, avenue de l'Europe, 59880 Saint-Saulve
Tél. 03 27 46 19 24
information@astav.fr

www.astav.fr

Pôle communication – CP MAJ 15/02/2021



LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

- Mal au dos, au cou ?
- Fatigue visuelle ?

Quelques conseils pratiques pour être mieux installé à votre poste de travail



Votre équipe de Santé au Travail vous conseille et vous accompagne.

FATIGUE VISUELLE

80% des informations sont traitées visuellement : le travail sur écran peut être à l'origine d'une fatigue visuelle

Causes :

- Temps de pause insuffisant,
- Nombres d'heures passées devant l'écran,
- Contraste entre l'intensité lumineuse de l'écran et le niveau d'éclairage de la pièce.

Principaux symptômes :

- Éblouissement,
- Sensation de fatigue,
- Vision moins nette,
- Picotement des yeux,
- Maux de tête,
- Sécheresse oculaire.

TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS)

Ils sont liés à des facteurs :

- Biomécaniques (positions inadaptées au poste de travail),
- Organisationnels (travail en open-space),
- Psychosociaux (stress important, surcharge ou sous-charge de travail, manque d'autonomie...).

Le travail sur écran peut générer diverses pathologies :

- Syndrome du canal carpien,
- Cervicalgies,
- Épicondylite / épitrochléite,
- Lombalgies...

TROUBLES CIRCULATOIRES

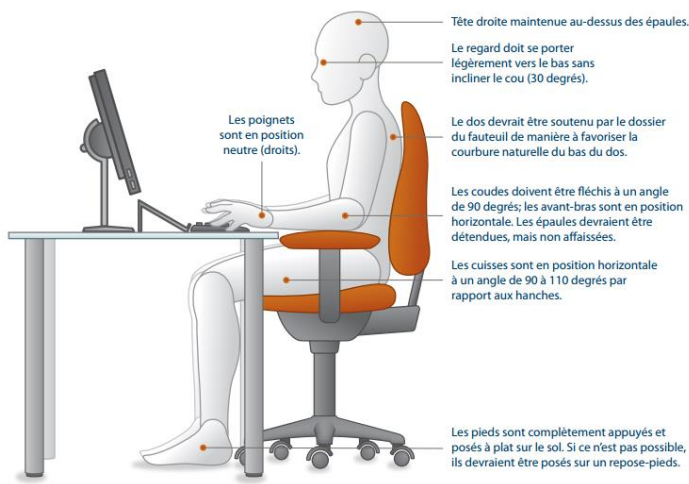
Ils sont associés au phénomène de compression des jambes sur le siège en position assise

Causes principales :

- Une assise trop longue par rapport à la longueur de la cuisse. La fin de l'assise doit être à une distance de 10 cm du pli du genou,
- Une assise trop haute avec les pieds qui ne touchent pas le sol provoque une compression de la cuisse avec le siège, ou incite au repli des pieds sur les branches du siège avec un angle inférieur à 90 ° pour le genou.

Conséquences :

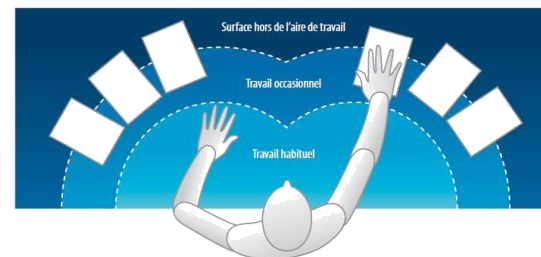
- Sensation de jambes lourdes,
- Jambes et pieds qui gonflent,
- Varices.



Source: Worksafe Travail Sécuritaire

PLAN DE TRAVAIL

- Réglable en hauteur. Si la hauteur est fixe, elle doit être comprise entre 70 et 75 cm avec, si besoin la mise en place d'un repose-pied,
- Perpendiculaire aux fenêtres,
- Surface mate et de couleur claire,
- Espacement suffisant pour les jambes sous le plan de travail (largeur minimum de 60 cm et une profondeur minimum de 70 cm),
- Ne pas stocker de documents ou autre, sous le bureau.



Source: Worksafe Travail Sécuritaire

ÉCRAN

- Positionné perpendiculairement aux fenêtres,
- Écran incliné entre 10 et 15°,
- Placé face à l'opérateur. En cas de travail sur double écran, les placer comme un livre ouvert,
- Le haut de l'écran au niveau des yeux. Pour les porteurs de verres progressifs, réglez la hauteur de l'écran la plus basse possible,
- Distance œil-écran entre 50 et 70 cm (tendez le bras avec le dos appuyé sur le siège).

N.B : Pour les utilisateurs d'ordinateur portable, nous conseillons de mettre en place un support pour ordinateur afin de relever l'écran, avec un clavier et une souris déportés.

SIÈGE

- Piètement à 5 branches avec des roulettes adaptées au type de sol,
 - Assise réglable en hauteur et en profondeur,
 - Dossier inclinable et réglable en hauteur avec soutien lombaire,
 - Mousse du siège prévue pour une utilisation de 8h. Si le siège est utilisé durant 24h par 3 opérateurs différents, la mousse du siège doit être prévue pour une utilisation de 24h,
 - **Exemple :** poste de garde,
 - Si accoudoirs, ils doivent être au minimum réglables en hauteur.
- N.B :** Pour les personnes fortes, regardez le seuil limite de poids de tolérance du vérin de l'assise et pensez au réglage de l'écartement des accoudoirs.

ÉCLAIRAGE DU POSTE DE TRAVAIL

- Éclairage de la pièce homogène,
- Présence de grilles de défilement mates sur les luminaires,
- Niveau d'éclairage entre 300 et 500 Lux,
- Avoir des lampes avec les mêmes caractéristiques : température de couleur de 4000 kelvin et un indice de rendu des couleurs de 80 % minimum,
- Si lampe d'appoint, avoir une grille de défilement + lampe de mêmes caractéristiques que l'éclairage principal,
- Pas de luminaire au-dessus du bureau pour éviter les éblouissements.