

## ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL



### Bruit

Le niveau sonore ambiant devient gênant pour la réalisation de tâches nécessitant de la concentration à partir de 55 dB(A)

Régler le volume sonore des sonneries de téléphone au minimum

Privilégier les sonneries graves



### Lumière

Privilégier la lumière naturelle  
Eviter l'éblouissement, les reflets sur l'écran

Installer si possible l'écran perpendiculaire à la fenêtre

Eviter d'être installé sous une source de lumière artificielle



### Température

Le bureau ne doit pas se situer sous/sur une sortie d'air

Température homogène comprise entre 22°C et 26°C

Penser au renouvellement de l'air

## CONSEILS DE SANTÉ

Si possible :

- Détendez-vous et relâchez vos épaules,
- Alternez les tâches,
- Changez régulièrement de position,
- Bougez, déplacez-vous,
- Faites des pauses visuelles en détournant le regard de l'écran,
- Hydratez-vous,
- Faites des étirements.

**Aucune posture n'est idéale si elle est maintenue trop longtemps.**

Ce document a été élaboré par :



Votre partenaire Santé Travail

Parc d'activité de la Saulaie  
23 avenue des Saules - 69600 Oullins  
[www.agemetra.org](http://www.agemetra.org)



PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL



## LE TRAVAIL SUR ÉCRAN...

Salariés



Votre partenaire Santé Travail

## Les spécificités du travail sur écran sont :

- une posture statique maintenue,
- une grande concentration,
- une forte sollicitation visuelle.

## Facteurs de risque

### • Biomécaniques

Gestes, posture statique, répétitivité, aménagement du poste (*disposition de l'écran, des documents, éclairage du poste...*)...

### • Organisationnels

Temps de pause, rendement, cadence, nombre d'heures passées devant l'écran...

### • Psychosociaux

Manque d'autonomie, intensité et temps de travail, insécurité de la situation de travail, ambiance de travail, environnement bruyant...

## IMPACT SUR LA SANTÉ

### Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)

Ensemble de symptômes ou de lésions, au niveau des muscles, tendons ou articulations :

- douleurs : cervicales, dorsolombaires, du poignet, du coude, de l'épaule, des doigts...
- pathologies : tendinite...

### Fatigue visuelle

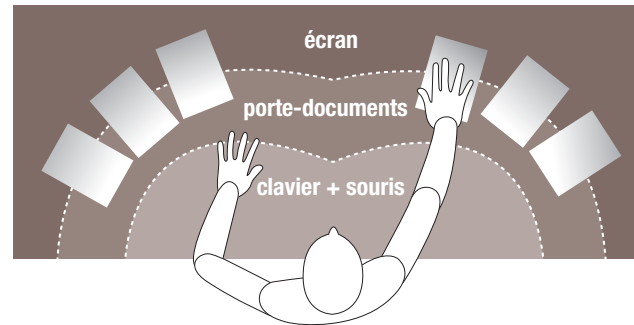
Le travail sur écran ne crée pas de pathologie oculaire ; il peut être à l'origine de maux de tête, de picotements des yeux, du syndrome de l'œil sec, d'une vision moins nette...

### Troubles circulatoires

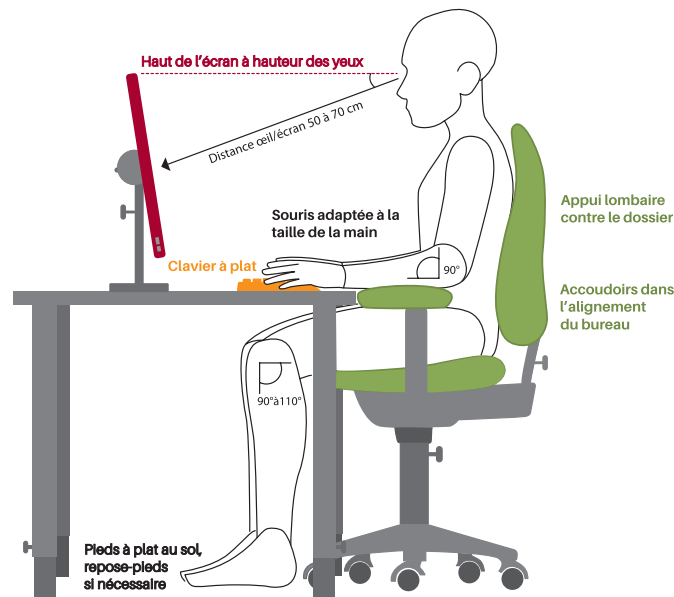
La position statique assise et la compression des jambes sur le siège favorisent les troubles circulatoires.

## INSTALLATION DU POSTE DE TRAVAIL

### Organisation de la zone de travail

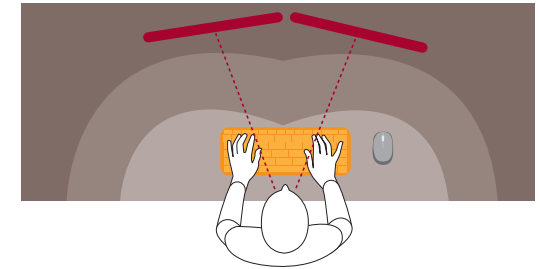


### Travail sur un écran

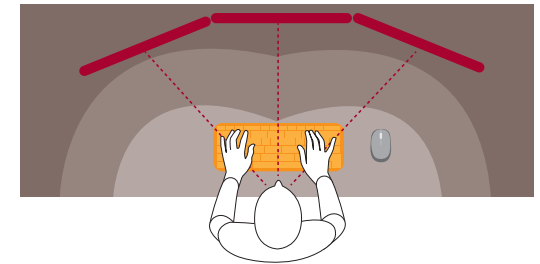


### Travail avec plusieurs écrans

L'utilisation de **deux écrans** nécessite qu'ils soient alignés au niveau du haut des écrans et accolés.



Si le salarié travaille sur **trois écrans**, il convient de les disposer en arc de cercle pour avoir la même distance entre l'œil et ces affichages.



### Ordinateur portable et tablette tactile

Les portables et les tablettes sont des ordinateurs nomades conçus pour une utilisation dans le contexte de déplacements ou en fonction de l'activité.

Lors de l'utilisation de longue durée de l'ordinateur portable au poste de travail et afin de respecter les postures recommandées, privilégier :

- une station d'accueil avec un écran fixe, ou à défaut un rehausseur ou bras articulé,
- un clavier et une souris déportés.

