



VEILLER A LA SANTE DES SALARIES

TRAVAIL SUR ECRAN

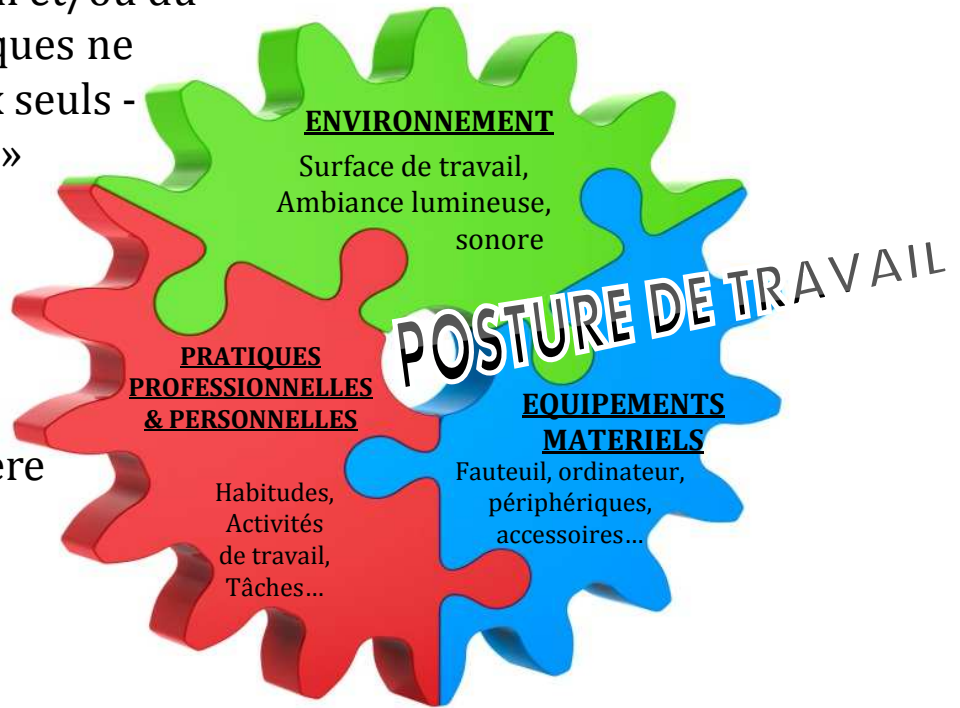
Comment bien s'installer ?





Le travail sur écran est un environnement complexe où tous les paramètres doivent être analysés

- Le plus important : la posture
- Posséder un fauteuil et/ou du matériel ergonomiques ne suffisent pas - à eux seuls - à garantir un « bon » positionnement
- Chaque situation, chaque salarié, chaque activité est particulière



Demandez conseil à nos préventeurs !



Les risques

- La sédentarité induite par un travail en position assise prolongée peut avoir des conséquences diverses sur la santé
- Différents organes peuvent être affectés :
 - ↳ Cardiovasculaires : *trouble de la circulation sanguine, HTA (élévation de la tension artérielle), infarctus...*
 - ↳ Visuels : *problème de vue, fatigue visuelle*
 - ↳ Neurologiques : *migraine, stress*
 - ↳ Digestifs
 - ↳ Stress
 - ↳ TMS (troubles musculo-squelettiques) : *canal carpien, cervicalgie, tendinite, ...*



Focus sur la position assise

- ▣ Notre corps n'est pas fait pour l'immobilité
- ▣ Travailler de longues heures assis (en moyenne 1500 heures/an au travail), en position statique, a des conséquences sur notre dos
- ▣ La position assise induit un basculement du bassin (dos rond)
- ▣ Les contraintes discales (dos droit ou avachi) sont de 40 à 70% plus importante qu'en position debout

Le mal de dos est devenu un problème de santé majeur dans notre société



Schématisation de la pression inter-discale selon la position adoptée

L'importance est de varier sa posture de travail.

D'autres situations de travail existent :

- ▣ Debout
- ▣ Assis-debout

Et des matériels différents sont utilisés dans ces situations.



Demandez conseil à nos préventeurs !



L'importance d'un siège adapté

Le siège est un **outil de travail** à part entière, même si la société actuelle néglige son importance.

Le critère de choix du siège peut être social, ou s'exprimer pour **le bien-être et la santé de l'utilisateur.**

Un salarié en position de « handicap » doit bénéficier d'un siège spécifique pour faciliter son insertion ou son maintien dans l'emploi.



S'installer convenablement

- ❖ Régler la hauteur de l'assise pour avoir **les cuisses à l'horizontal, sans pression**
- ❖ **Ne pas bloquer son dossier : libérer l'assise du fauteuil pour garder une position assise dynamique et non statique**
- ❖ Attention : sans réglage de la tension du dossier, vous ne sentirez pas les bienfaits de l'assise dynamique !
- ❖ Les avant-bras doivent être posés (accoudoirs ou plan de travail) – coudes à 90°



**Demandez
conseil à nos
préventeurs !**



Les accessoires et périphériques « parfois » nécessaires...

Repose-pieds :

- ↪ Dans le cas d'un bureau trop haut, ou d'une personne de petite taille,
- ↪ Et pour garder les cuisses à l'horizontale.

Hauteur et distance de l'écran :

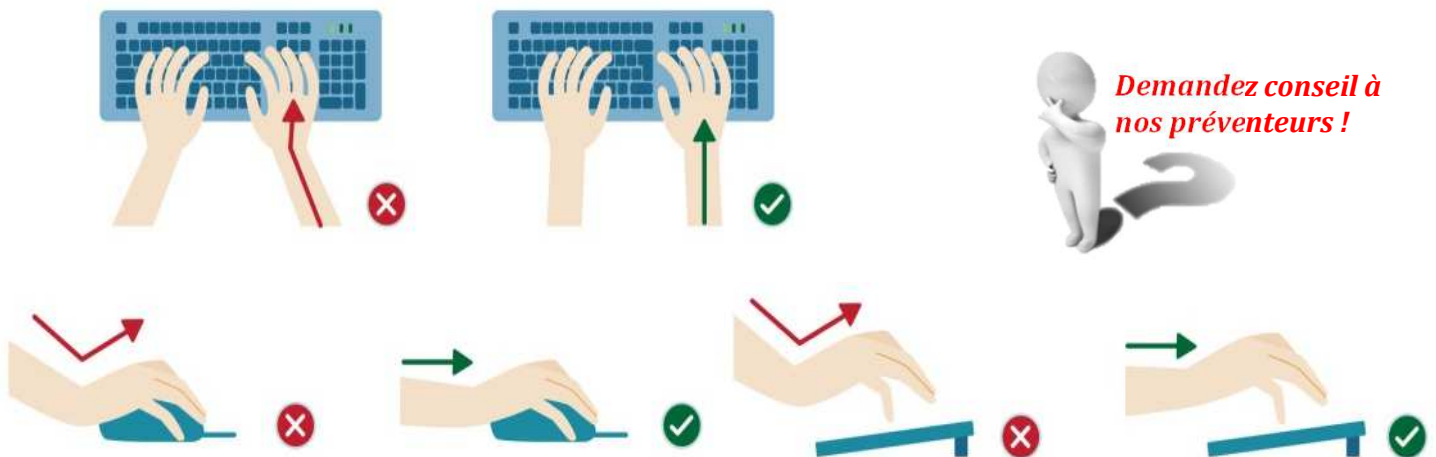
- ↪ Le haut de l'écran au même niveau que les yeux (ligne horizontale),
- ↪ Distance œil/écran = longueur du bras.

Utilisation de plusieurs écrans :

les placer en arc de cercle face à soi pour éviter les mouvements de nuque.

Souris / clavier :

placés dans le prolongement de l'avant-bras, éviter de rompre les lignes horizontales avant-bras/poignet (prévention du syndrome du canal carpien notamment).



Des outils et matériels existent pour diminuer les contraintes posturales

(repose documents, souris verticale, tapis de souris ergonomique, repose poignets...)

Soyez à l'écoute de votre corps afin d'améliorer votre confort au travail.

La luminosité

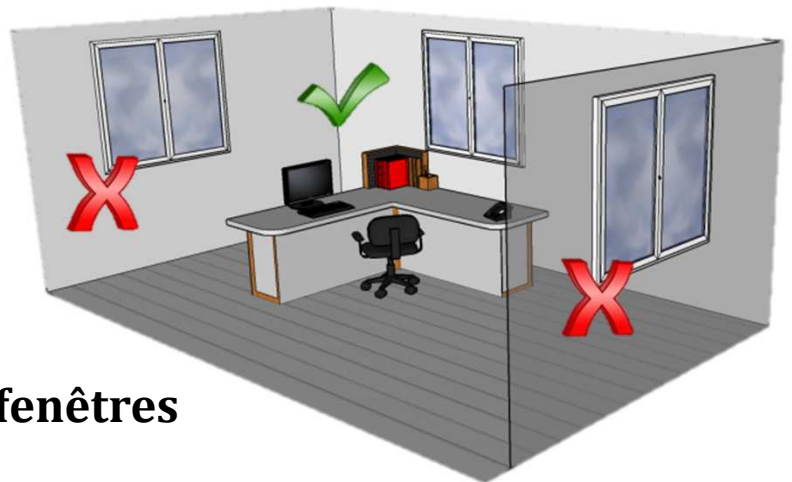
Importante à prendre en compte pour éviter les troubles visuels, maux de tête et diminuer la fatigue oculaire, ainsi que lutter contre les Troubles Musculo-Squelettiques :

- Ne pas se placer ni de face (*éblouissement*), ni de dos (*contre-jour*), à une fenêtre

- Privilégier une ambiance lumineuse suffisante et homogène

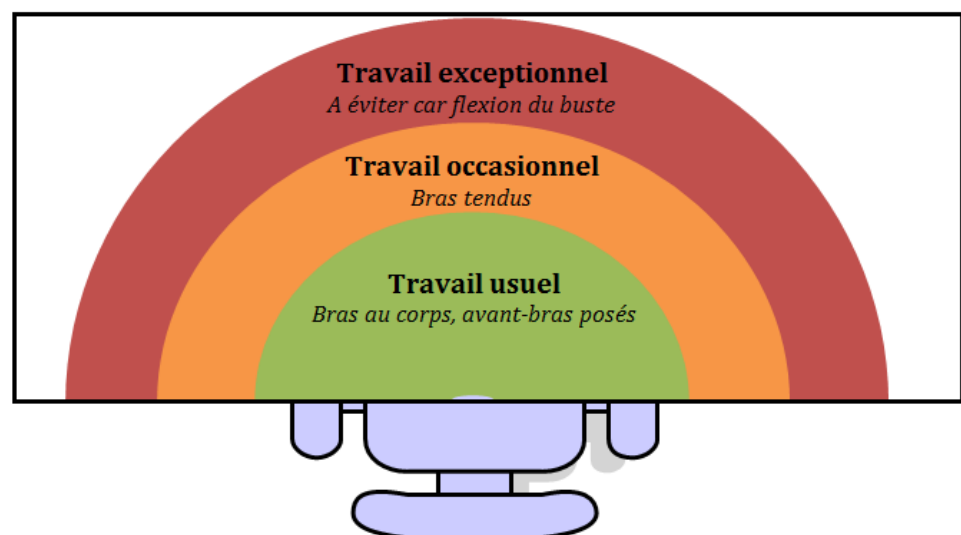
- Placer son écran à hauteur des yeux et **perpendiculaires aux fenêtres**

- Utiliser autant que possible les stores/rideaux pour un confort visuel optimal



Les zones de confort

Pour ménager les articulations des membres supérieurs, garder à portée de mains tout le nécessaire de travail.

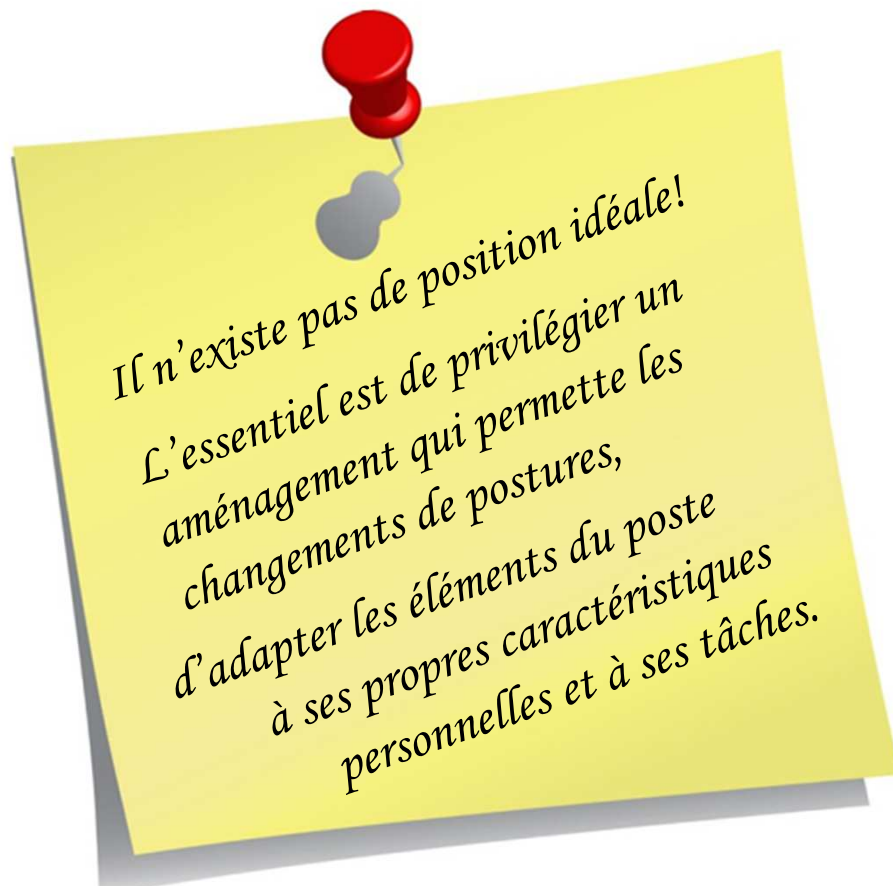


Demandez conseil à nos préventeurs !



Les conseils

- ▶ Lorsqu'on modifie une « mauvaise posture », il est logique de ressentir de l'inconfort au départ. Il faut s'accorder un peu de temps pour s'adapter à cette nouvelle position !
- ▶ **Pensez à adapter votre posture en fonction de vos différentes tâches**
- ▶ Faites des pauses courtes et régulières afin de soulager les tensions articulaires
- ▶ Pour éviter la fatigue visuelle, pensez à regarder au loin – la position confortable des yeux pour la lecture est de 20° sous la ligne d'horizon.
- ▶ Pratiquez une activité physique régulière





Bibliographie

Le travail sur écran, risques pour la santé – INRS - 2016

Prévention des risques liés aux positions de travail statiques –
INRS (*ED 131*)



Votre service de Santé au Travail



*Demandez conseil à
nos préventeurs !*

L'ensemble de l'équipe pluridisciplinaire
est à votre disposition

votre médecin du travail, les infirmières



votre pôle prévention : *Ingénieur, ergonomes, techniciennes*
Santé Travail

✉ prevention@omt.mc

Principauté de Monaco

Office de la Médecine du Travail

L'Aigue Marine • 1^{er} étage

24, avenue de Fontvieille • MC 98000 Monaco

Tél. +377 97 98 46 46 • Fax +377 92 05 93 52