

Travail sur écran

suva

Objectifs

Les participants...

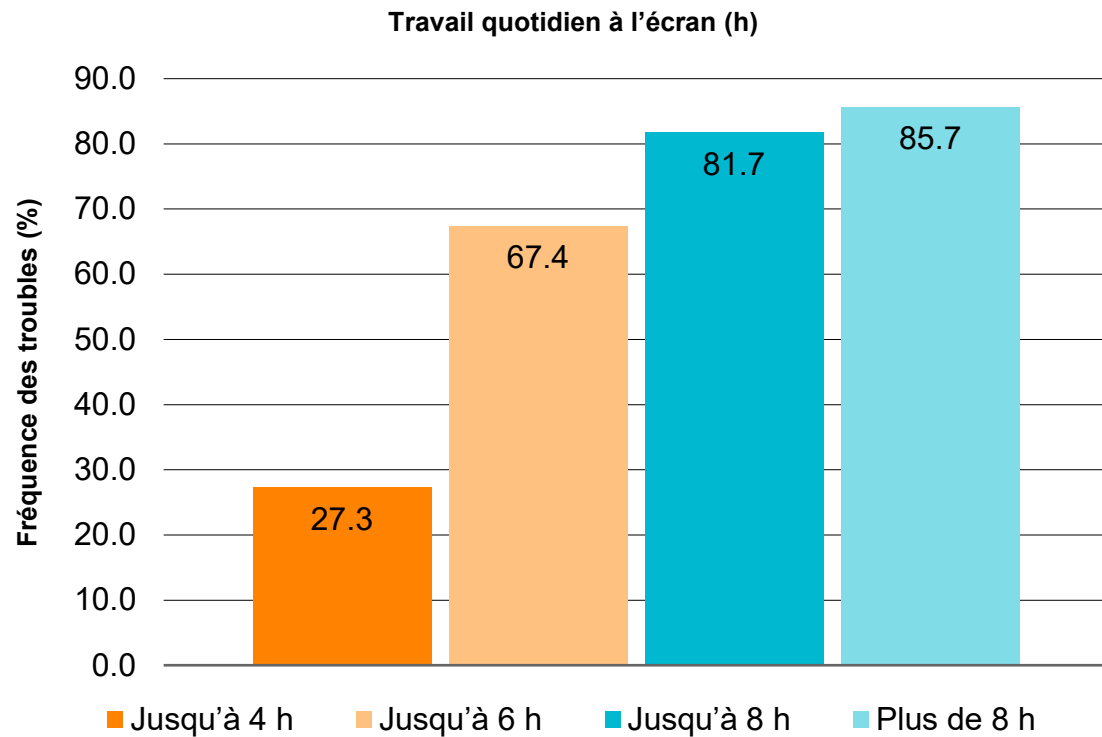
- savent que le manque d'ergonomie au poste de travail peut entraîner des troubles somatiques
- connaissent les principales règles en matière d'agencement ergonomique d'un poste de travail informatisé
- sont motivés pour mettre en œuvre ces règles dans la pratique afin d'éviter au maximum la survenue de troubles somatiques
- savent où obtenir un soutien et des informations supplémentaires

Sommaire

- Troubles possibles et causes
- Eviter les troubles et améliorer son bien-être:
travailler confortablement sur ordinateur – 9 conseils
- Utilisation d'équipements auxiliaires
- Informations complémentaires

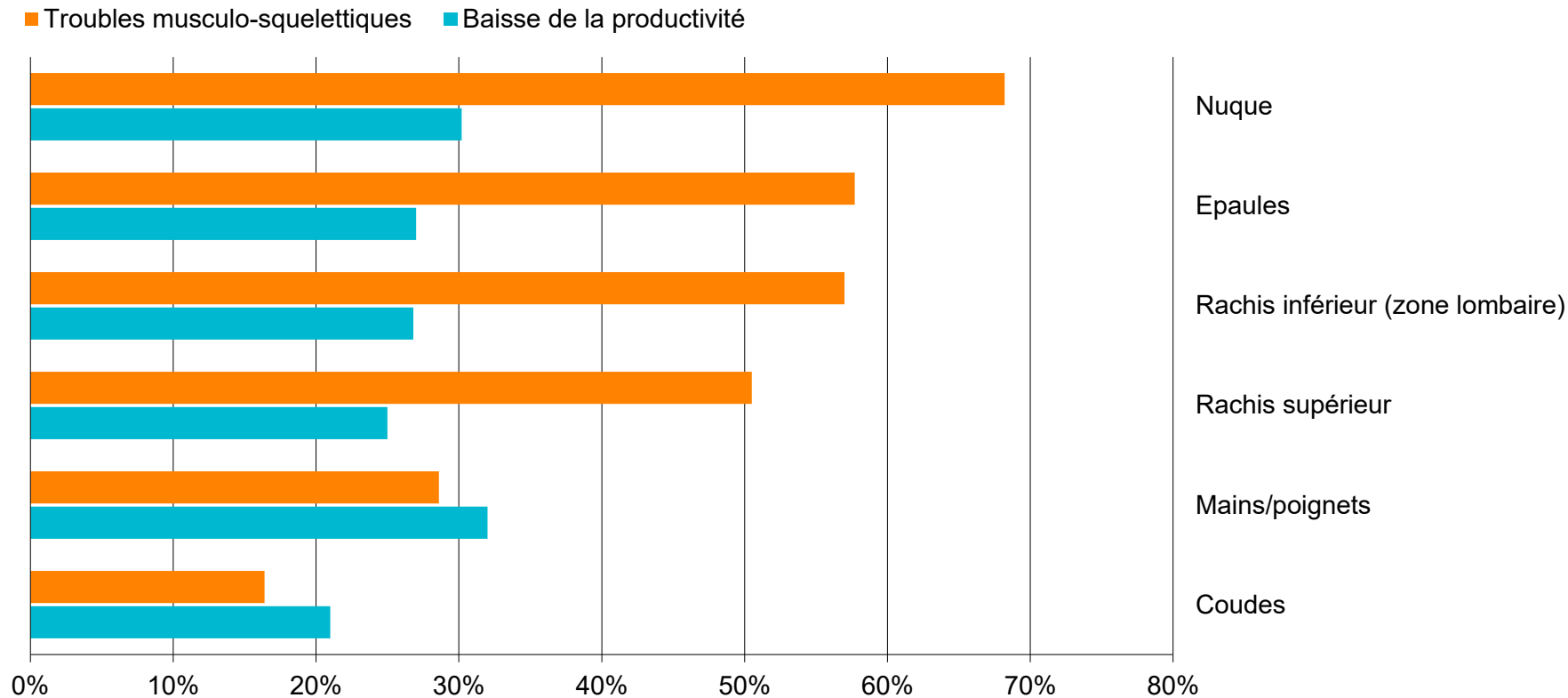
Influence de la durée du travail

Postes informatisés mal agencés:



Source: Wolfgang Aichelburg-Rumerskirch, Werner Peter Zapotoczky, Gesundheitsbericht Wien

Troubles les plus fréquents



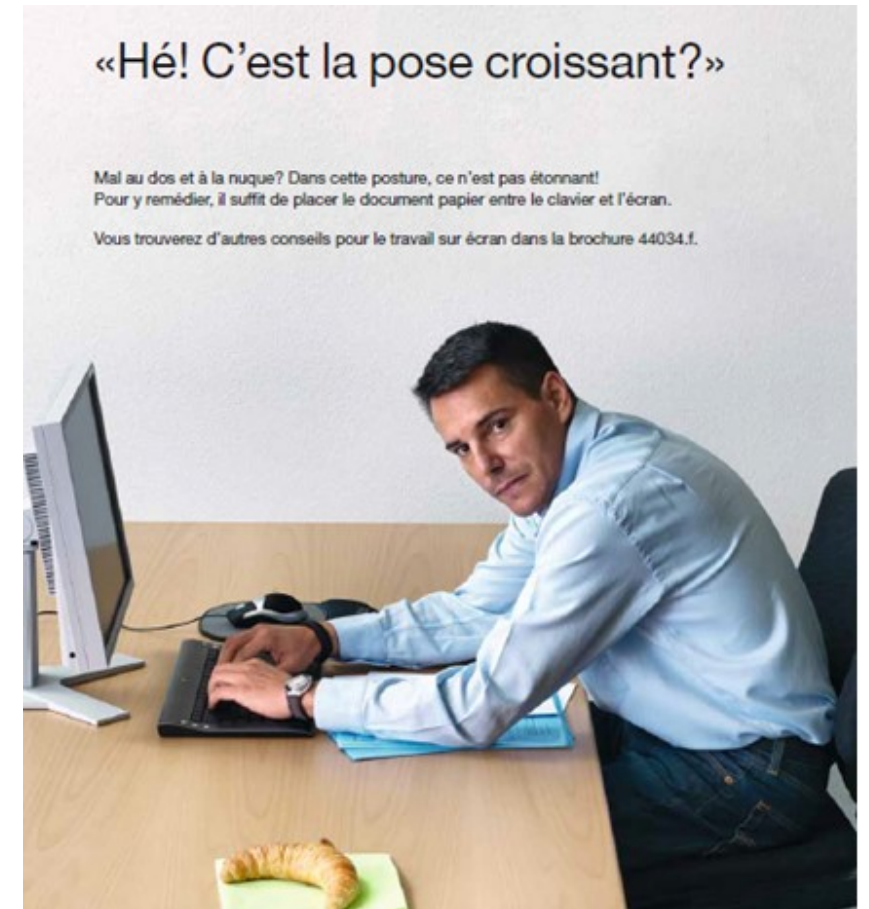
Source: étude SBiB d'avril 2010, Haute école de Lucerne

... Viennent s'ajouter des troubles oculaires (sensation de brûlure, yeux secs)

Eviter les troubles et améliorer son bien-être

- Contractures de la nuque
- Douleurs aux épaules et aux poignets
- Yeux qui brûlent
- Lumières et reflets gênants
- Et bien plus encore

→ **Un bon agencement du poste de travail permet souvent de résoudre de tels problèmes.**



Neuf conseils pour travailler confortablement sur ordinateur

«Travail sur écran. Conseils pour travailler confortablement sur ordinateur»

Référence: 84021.F (download)



Eviter les reflets et les éblouissements

- Placer l'écran perpendiculairement à la fenêtre pour éviter reflets et éblouissements.
- **Protections supplémentaires contre l'éblouissement**
Installer si nécessaire des stores vénitiens ou des stores à bandes verticales.
Utiliser des lampes munies de dispositifs anti-éblouissement.



Régler le siège

- **Hauteur et profondeur d'assise**
Le torse et les genoux doivent former un angle de plus de 90°
- **Dossier**
Ajuster le support lombaire à hauteur de ceinture (niveau des reins)
- **Recommandation:**
adopter une posture dynamique!



Régler la hauteur du plan de travail

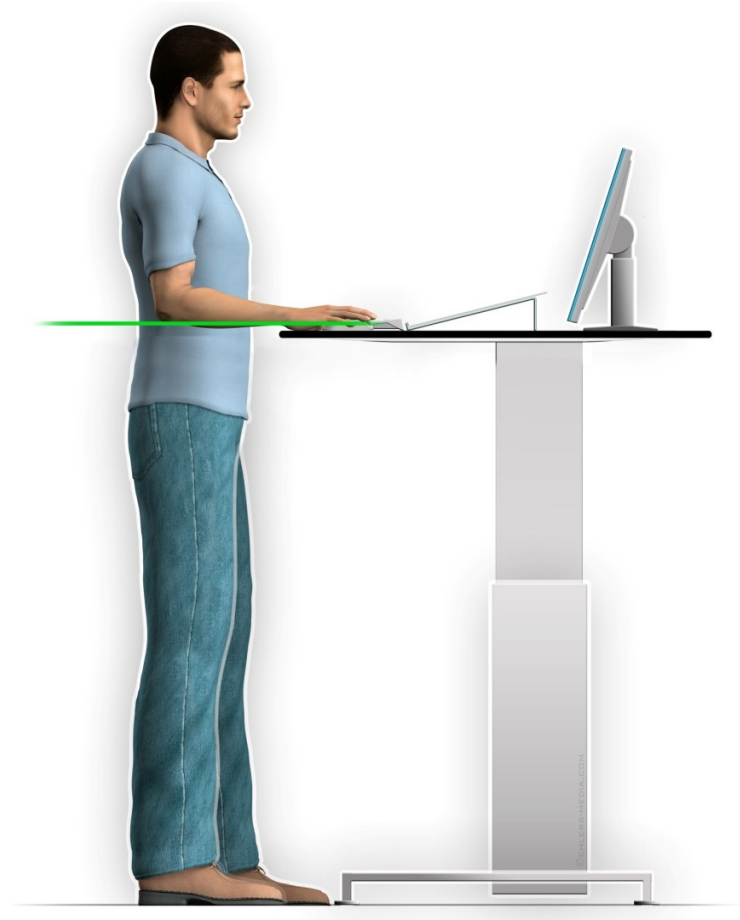
- **Liberté de mouvement**
Veiller à disposer de suffisamment d'espace sous la table.
- **Hauteur du plan de travail**
Hauteur des coudes = hauteur du plan de travail + hauteur du clavier.



Régler la hauteur du plan de travail

Hauteur du plan de travail

Hauteur des coudes = hauteur du plan de travail + hauteur du clavier.



Placer l'écran, le clavier et les documents de manière optimale

Positionner l'écran et le clavier bien droits devant soi sur le plan de travail.



Positionnement des outils de travail: les erreurs à éviter!



Garder une vue d'ensemble

Bord supérieur de l'écran à 10 cm (env. une largeur de main) en dessous de la ligne de vision.



Garder ses distances

Distance entre les yeux et l'écran:
70 à 90 cm



Porter des lunettes d'ordinateur

- Les lunettes à verres progressifs et les lunettes de lecture ne conviennent pas au travail sur écran.
- Les lunettes d'ordinateur garantissent un champ visuel optimal et permettent de garder une posture naturelle.



Rester en mouvement et faire des pauses

Rester en mouvement

Eviter de rester assis(e) trop longtemps dans la même position:

- changer régulièrement de posture
- faire de courtes pauses pour s'étirer

La répartition idéale est:

- 60 % assis(e) = env. 5 heures
- 30 % debout = env. 2½ heures
- 10 % en marchant = env. 50 minutes



Travailler confortablement sur ordinateur portable

En cas de travail régulier sur ordinateur portable

- utiliser un clavier externe
- et une souris
- écran: rehausser l'ordinateur à l'arrière ou utiliser un écran externe.



Travailler confortablement sur ordinateur portable

En cas d'utilisation prolongée régulière:

- utiliser un clavier externe
- et une souris
- rehausser l'ordinateur à l'arrière le cas échéant



Utilisation d'équipements auxiliaires

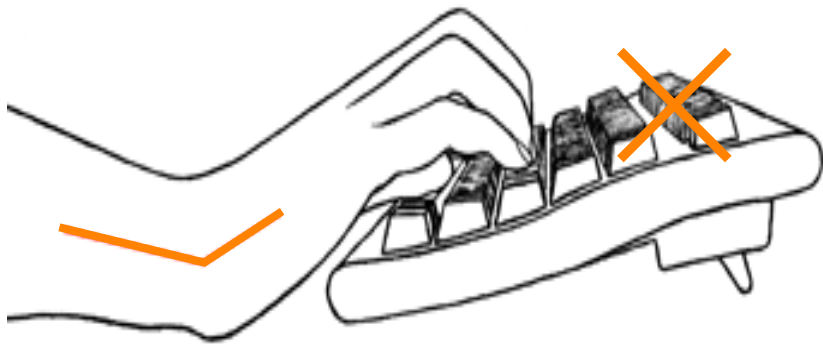
Porte-documents



Utilisation d'équipements auxiliaires

Repose-main

Les poignets sont soutenus dans une position naturelle (rabattre les pieds du clavier).



Utilisation d'équipements auxiliaires

Téléphoner à l'ordinateur

Un casque combiné permet de travailler confortablement avec clavier et souris.



Informations complémentaires

www.suva.ch/fr-ch/prevention/themes-specialises/contraintes-physiques

www.box-cfst.ch/fr



Ergonomie des postes de travail informatisés: la Suva, votre partenaire de prévention

