

LES POIGNETS

LES FACTEURS DE RISQUES

- ✓ Poignets non alignés avec les avant-bras
- ✓ Poignets en extension (mains redressées vers le haut)
- ✓ Poignets en appui sur le rebord du bureau (cisaillements)

COMMENT LES CORRIGER ?

- ✓ Vérifiez la hauteur du siège et des accoudoirs avec le niveau du clavier et de la souris pour obtenir un angle bras - avant-bras d'**environ 90°**. Les coudes sont posés sur les accoudoirs avec alignement des poignets dans le prolongement des avant-bras ⑥
- ✓ Lorsque vous tapez, ne posez pas vos poignets sur un repose poignets et posez votre clavier à plat (abaisser les pattes à l'arrière du clavier)
- ✓ Évitez les souris trop petites
- ✓ **Bougez** : faites des étirements

LES JAMBES

LES FACTEURS DE RISQUES

- ✓ Compression du creux des genoux et arrière des cuisses
- ✓ Immobilité de la posture

COMMENT LES CORRIGER ?

- ✓ Vérifiez la **hauteur du siège** afin que les pieds reposent bien sur le sol ou sur un repose-pied et s'assoient de façon à ce que les cuisses se placent en totalité sur l'assise du siège
- ✓ Assurez-vous de disposer de suffisamment d'**espace pour vos genoux** et vos jambes sous votre surface de travail
- ✓ Évitez de croiser les jambes (compression de l'arrière des cuisses)
- ✓ **Bougez** : levez-vous et marchez régulièrement

SITES PRATIQUES

- ✓ **Le travail sur écran en 50 questions** (ED 923). INRS, 2012. Consultable sur : www.inrs.fr
- ✓ **Ecrans de visualisation** (ED 924). INRS, 2014. Consultable sur : www.inrs.fr



CMAIC
Service de
Santé au
Travail
Interentreprises

La prévention à votre service !

N'hésitez pas
à nous contacter au
02 31 46 26 60

prix d'un appel local

CMAIC

9, rue du Docteur Laënnec
BP 10063 14203 Hérouville St-Clair Cedex
www.cmaic.fr

Votre contact

LA PRÉVENTION DES RISQUES AU TRAVAIL C'EST L'AFFAIRE DE TOUS !

Station assise
et travail sur écran



Octobre 2016 - Illustrations : fotolia.com, freepik.com

Il existe des solutions simples
pour améliorer la prévention.



CMAIC
Service de
Santé au
Travail
Interentreprises

La prévention à votre service !

www.cmaic.fr

Travailler sur informatique est devenu une activité ordinaire que l'on effectue au bureau, en déplacement, à la maison.

Les différentes postures empruntées de façon habituelle et prolongée sont des facteurs de risque pouvant être à l'origine de douleurs.

Quelques ajustements du poste permettent souvent de réduire l'impact que le travail sur écran peut avoir sur la santé.

Comment remédier aux mauvaises postures et à la fatigue visuelle?

LA FATIGUE VISUELLE

LES FACTEURS DE RISQUES

- ✓ Défauts visuels non corrigés
- ✓ Éblouissement direct ou indirect
- ✓ Assèchement de l'air par la climatisation, présence de polluants dans l'air
- ✓ Précision des tâches à effectuer : dessin, frappe, lecture...
- ✓ Insuffisance de pauses visuelles

QUE FAIRE ?

- ✓ Corrigez vos défauts visuels (lunettes, lentilles)
- ✓ Positionnez votre écran correctement (inclinaison, position perpendiculaire aux fenêtres), dépoussiérez le régulièrement, réglez la luminosité et le contraste ①
- ✓ Ajustez les stores des fenêtres pour éliminer les reflets
- ✓ **Alternez** les tâches et faire des pauses régulières, détournez votre axe de vision vers un point éloigné.



LE COU

LES FACTEURS DE RISQUES

- ✓ Tête inclinée vers l'arrière
- ✓ Tête tournée sur le côté

COMMENT LES CORRIGER ?

- ✓ Vérifiez que votre écran est **face à vous**
- ✓ Vérifiez que le **haut de l'écran** soit au même niveau que vos yeux ①
- ✓ Vérifiez que votre téléphone est à proximité de la main (utiliser un kit mains-libres ou un casque si possible) ②
- ✓ Positionnez vos documents **entre l'écran et le clavier** ③
- ✓ **Bougez** : faites des étirements

LE DOS

LES FACTEURS DE RISQUES

- ✓ Mal assis : dos trop rond ou trop redressé

COMMENT LES CORRIGER ?

- ✓ Vérifiez que votre chaise soutienne complètement votre corps : **utilisez l'ensemble de la chaise et du dossier** pour soutenir votre corps ④
- ✓ Vérifiez que le **haut de l'écran** soit au même niveau que vos yeux ①
- ✓ Vérifiez la **hauteur du siège** pour que vos pieds reposent bien sur le sol, utiliser un repose-pieds si besoin. Evitez de croiser les jambes
- ✓ **Bougez** : variez vos positions de travail

LES BRAS ET LES ÉPAULES

LES FACTEURS DE RISQUES

- ✓ Angle des coudes incorrects : coudes trop écartés du corps ou positionnés trop bas par rapport au plan de travail
- ✓ Mains en déplacement loin devant (bras allongé) ou sur le côté du corps (rotations de l'épaule)
- ✓ Corps trop penché vers l'avant avec appui prolongé des coudes sur le plan de travail

COMMENT LES CORRIGER ?

- ✓ Vérifiez que vos équipements sont assez proches de vous et que votre siège est bien positionné par rapport à votre bureau pour **rapprocher vos coudes de votre corps** ⑤
- ✓ Vérifiez la **hauteur des accoudoirs** qui doivent supporter vos avant-bras sans soulever vos épaules ⑥
- ✓ **Bougez** : faites des étirements

