

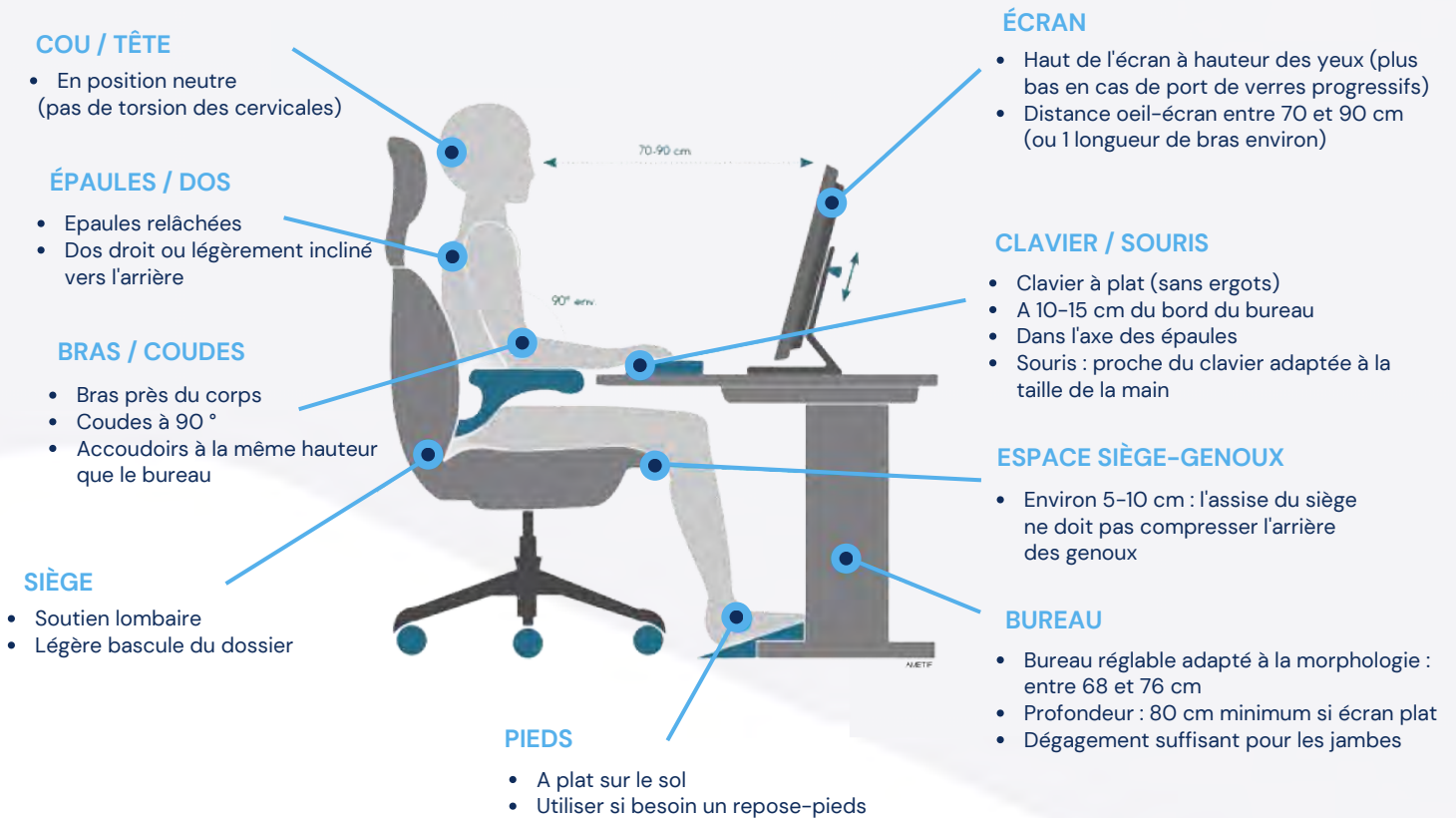
# Comment optimiser le travail sur écran?

À chaque inconfort devant son écran, des conseils et recommandations pour gagner en confort !



**Aucune posture devant son écran n'est idéale si elle est prolongée. Pensez à changer de posture, vous déplacer, vous étirer !**

## Installation devant son écran pour gagner en confort !



## À chaque zone d'inconfort des recommandations



Le cou



Les épaules



Le dos



Les membres inférieurs



Les coudes, poignets et mains



La fatigue visuelle



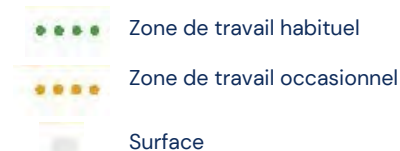
## Le cou

### CAUSES

- **Tête penchée vers l'avant** : lecture de documents à plat, écran trop bas, utilisation d'un ordinateur portable de façon continue sans support
- **Tête penchée vers l'arrière** : verres progressifs qui obligent à lever la tête en arrière, écran trop haut
- Tête tournée sur le côté : écran décalé, en situation d'accueil public : le salarié n'est pas situé face à la porte d'entrée, consultation en concomitance papier/écran
- Tête penchée sur le côté : maintien du téléphone entre la tête et le cou
- Posture statique prolongée

### RECOMMANDATIONS

- Prévoir un porte document adapté en hauteur et profondeur positionné entre le clavier et l'écran
- Ajuster le haut de l'écran au niveau de la ligne de vision
- Abaisser l'écran si vous portez des verres correcteurs
- Placer l'écran face à soi
- Placer le téléphone à gauche pour les droitiers et inversement pour avoir sa main dominante libre ; imprimante et autres accessoires utilisés fréquemment en zone de confort (environ 50 cm) et si impossible, à distance, pour obliger à se lever,
- Oreillette ou casque si appels nombreux
- Placer le bureau face au flux des arrivants



## Les membres inférieurs

### CAUSES

- Circulation sanguine gênée : mauvais appui des pieds sur le sol, jambes croisées, repliées
- Jambes contractées : retiennent le déplacement du siège ou du repose pied
- Encombrement sous l'espace de travail

### RECOMMANDATIONS

- Utiliser un repose pieds et ajuster sa hauteur et son inclinaison
- Eviter les surfaces de plancher trop lisses ou glissantes
- Dégager l'espace sous le plan de travail



## Les épaules

### CAUSES

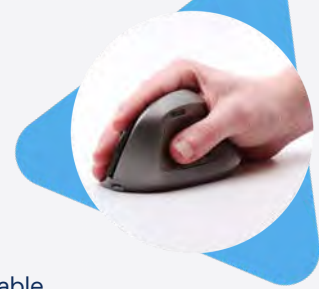
- Épaules arrondies/élevées : clavier ou souris trop bas/haut, bureau trop bas/haut, reflets sur l'écran, mauvais éclairage, mauvais appui sur les avant bras
- Épaules écartées de l'axe du corps : clavier, souris, téléphone ou autres objets placés trop loin ou sur le côté, souris à une hauteur différente de celle du clavier
- Pas de soutien des membres supérieurs

### RECOMMANDATIONS

- Disposer le clavier directement face à soi, à 10/15 cm du bord du bureau; garder les bras près du corps lors de l'utilisation de la souris, la placer à la même hauteur que le clavier et près de lui,
- Ajuster la hauteur de la table et du siège, utiliser repose pied au besoin,
- Ajuster et utiliser des appuis ou supports pour les avant bras : accotoirs ou appuis fixés au bureau, compatibles avec les activités de travail.



## Les coudes, poignets et mains



### CAUSES

- Angle du coude et/ou du poignet incorrect, mains et avant bras non appuyés :
- Clavier trop bas, trop près du bord ou trop volumineux (gêne pour positionner souris ou document),
- Difficulté pour saisir un dossier ou classeur,
- Taille de la souris non adaptée, trop éloignée ou vitesse du pointeur trop rapide/lente.

### RECOMMANDATIONS

- Pas d'utilisation prolongée d'un portable,
- Appui des avant bras sur le bureau et non poignets ou coudes,
- Positionner les documents ou accessoires les plus utilisés en zone de confort pour éviter les mouvements répétés d'hyper extension des bras, possibilité d'utiliser un clavier court et un pavé numérique séparé,
- Utiliser les raccourcis clavier et barre tabulation,
- Choisir une souris adaptée (souris verticale par exemple), ou un tapis souris avec gel.



## Le dos

### CAUSES

- Dos trop rond : siège trop haut, inclinaison du siège non adaptée, travail sur portable,
- Dos mal appuyé : assis en bord de siège, siège non adapté/non réglé (profondeur assise),
- Dos en torsion ou penché sur le coté : difficulté pour allumer l'UC, connecter une clé USB, l'écran n'est pas en face,
- Les pieds touchent difficilement le sol à plat,
- Posture statique prolongée.

### RECOMMANDATIONS

- Ajuster la hauteur du siège,
- Ajuster le dossier et vérifier les appuis,
- Vérifier l'adhérence des roulettes et du repose pied,
- Utiliser une UC plate, ou un support UC, ou une rallonge USB,
- Si travail sur PC portable intensif, privilégier une station d'accueil ou un rehausseur de portable avec clavier et souris annexes.



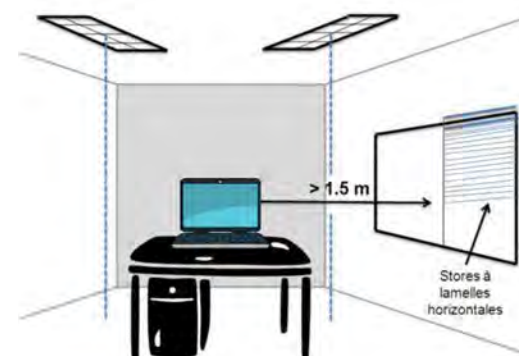
## La fatigue visuelle

### CAUSES

- Reflet sur l'écran, distance oeil/écran inappropriée, contraste insuffisant entre caractères et fond, taille des informations insuffisante
- Écran très lumineux
- Sources lumineuses dans le champ de vision, éclairage trop intense ou insuffisant
- Correction de la vision mal adaptée,
- Température, hygrométrie, ventilation mal régulés
- Écran placé face à un mur
- Surface du plan de travail (brillante)

### RECOMMANDATIONS

- Placer l'écran perpendiculaire aux fenêtres (distance > 1m50), distance oeil/écran de 50 à 70 cm selon l'écran
- Intégrer l'ergonomie du logiciel dans le cahier des charges à sa conception
- Nettoyer régulièrement l'écran, régler contraste et luminosité en fonction de la clarté ambiante, prévoir des surfaces mates et de teinte moyenne
- Éviter l'éclairage direct dans un angle de 30° au dessus du niveau des yeux, 300 à 500 lux homogènes maximum. Eclairage individuel si besoin
- Faire vérifier sa vue régulièrement
- Température ~20-24°, 40-60% d'humidité, pas de courant d'air, éviter d'être dans un flux d'air important
- Regarder régulièrement au loin
- Pauses régulières toutes les 2 heures (ex: 10 minutes)



## LES EFFETS DE LA FATIGUE VISUELLE

Pas de pathologies visuelles liées au travail sur écran MAIS celui-ci peut être un révélateur de troubles préexistants car il est très sollicitant pour la vue. Ces symptômes disparaissent normalement au repos.



## Travail en multi-écran: quelle prévention



Les écrans sont placés côte à côte lorsque l'opérateur passe plus d'un tiers de son temps à traiter des données provenant de plusieurs sources. Il peut aussi être intéressant de faire un angle fermé ( $\sim 15^\circ$ ) au niveau des écrans pour réduire l'angle de vision horizontal.



Positionner un écran face à soi et le second à droite ou à gauche avec un angle de vision de  $15^\circ$  lorsque l'opérateur travaille majoritairement à partir d'un seul écran. Les éventuels inconvénients de tension supplémentaire au niveau du cou et des épaules sont éliminés lorsque la distance de vision est respectée.



## VOTRE SPSTI VOUS ACCOMPAGNE

Les SPSTI sont des acteurs incontournables dans votre démarche de prévention des risques liés au travail sur écran. Nos équipes peuvent vous guider dans les bons réflexes à adopter.

## Nos centres médicaux



Implanté à Bordeaux depuis 1943, le SSTI 33 rayonne aujourd'hui sur la métropole bordelaise et une grande partie de la Gironde avec 8 centres de proximité de part et d'autre de la Garonne.

### Siège social et médical

#### SSTI 33 Bordeaux/Wilson

262-264 Bd du Président Wilson  
33 001 Bordeaux cedex  
T. 05 56 44 10 33 | [contact@ssti33.fr](mailto:contact@ssti33.fr)

### Centre annexe

#### Arès

29 Avenue de la plage  
33 740 ARES

### Nos centres

#### SSTI 33 Bègles

5 rue Grousset  
33 130 Bègles  
T. 05 56 49 26 45

#### SSTI 33 Bordeaux/Pey-Berland

Résidence Pey-Berland  
16 rue Beaubadat  
33 000 Bordeaux  
T. 05 56 81 86 60

#### SSTI 33 Cenon

37 Avenue René Cassagne  
33 150 Cenon  
T. 05 56 32 90 51

#### SSTI 33 La Teste

47 rue Lagrua  
Parc Agora - bâtiment B  
33 260 La Teste  
T. 05 57 52 22 62

#### SSTI 33 Mérignac

151 Avenue de la Libération  
33 700 Mérignac  
T. 05 56 97 59 73

#### SSTI 33 Pessac

Rue Walter Scott  
33 600 Pessac  
T. 05 47 50 06 32

#### SSTI 33 Pugnac

137 Impasse Le Grillet  
33 710 Pugnac  
T. 05 24 06 20 00

