

ZONE D'INCONFORT : FATIGUE INTELLECTUELLE

- Bruit ambiant gênant**: téléphones, imprimantes, photocopieurs
- Monotonie**, répétitivité des tâches, indicateurs de performance uniquement quantitatifs.
- Logiciel inadapté** par rapport au résultat attendu, transmissions lentes ou perturbées, interruptions fréquentes de tâches.

RECOMMANDATIONS

- Niveau de bruit conseillé=55dBA, **prévoir la possibilité de s'isoler pour effectuer des tâches demandant une concentration importante.**
- **Intégrer la prévention des risques psycho-sociaux** aux projets techniques ou organisationnels.
- **Prévoir un support utilisateur disponible**, faire remonter les difficultés rencontrées.



Liens utiles

Service de Santé au Travail Inter-entreprises:

www.ssti33.org

L'INRS :

www.inrs.fr

DOSSIER TRAVAIL SUR ECRAN / Autres Ressources / Guide pratique du travail sur écran de l'INSERM.

Maj janvier 2017

PARLEZ-EN A VOTRE MÉDECIN DU TRAVAIL !

Service de Santé au Travail Inter-Entreprises
262-264 Bld du Président Wilson - CS 51483
33001 BORDEAUX Cedex
Tél. 05 56 44 10 33 - Fax. 05 56 81 95 99
contact @ssti33.fr

Centre médical d'Arcachon
63, Cours Lamarque 33120 Arcachon
Tél: 05.57.52.22.62

Centre médical d'Arès
Rés. du Centre - Apt 11 Avenue de la libération
(angle rue Paul Wallerstein)
33740 Arès
Tél: 05.56.97.59.73

Centre médical de Bègles
5 rue Grousset 33 130 Bègles
Tél: 05.56.49.26.45

Centre médical de Cenon
37 Avenue René Cassagne 33150 Cenon
Tél: 05.56.32.90.51

Centre médical de Mérignac
151 Avenue de la Libération 33700 Mérignac
Tél : 05.56.97.59.73

Centre médical de Pessac
Rue Walter Scott 33 600 Pessac
Tél : 05.47.50.06.32

Centre médical de Pey-berland
Rés.Pey-Berland
16, rue Beaubadat 33000 Bordeaux
Tél : 05.56.81.86.60

Centre médical de Pugnac
N°6 Lieu dit Grillet
Le Fassier
33710 PUGNAC
Tél : 09.71.00.32.10



SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL
INTER-ENTREPRISES

COMMENT OPTIMISER LE TRAVAIL SUR ÉCRAN ?

> Pour chaque inconfort :
causes et recommandations

VOTRE SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL
VOUS INFORME

www.ssti33.org

ZONE D'INCONFORT : LE COU

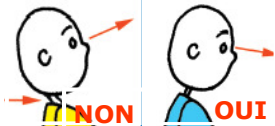
-**Tête penchée vers l'avant**: lecture de documents à plat, écran trop bas, utilisation d'un ordinateur portable de façon continue sans support, ce qui oblige à baisser la tête ; **ou l'arrière** : verres progressifs qui obligent à lever la tête en arrière, écran trop haut;

-**Tête tournée sur le côté** : écran décalé, téléphonie éloignée, en situation d'accueil public : le salarié n'est pas situé face à la porte d'entrée...

-**Tête penchée sur le côté**: maintien du téléphone entre la tête et le cou;

-**Posture statique**;

RECOMMANDATIONS



- Prévoir un porte document positionné de manière adaptée en hauteur et profondeur;
- 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 téléphone (à gauche pour les droitiers et inversement), imprimante et autre accessoire utilisés fréquemment en zone de confort ,et si impossible, à distance, pour obliger à se lever;
- Placer le bureau face au flux des arrivants;
- Oreillette ou casque si appels nombreux et enregistrement sur l'écran concomitant;
- Travailler les épaules détendues

ZONE D'INCONFORT : MEMBRES INFÉRIEURS

- **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 pied et ajuster sa hauteur et son inclinaison;
- Eviter les surfaces de plancher trop lisses ou glissantes
- Dégager l'espace sous le plan de travail



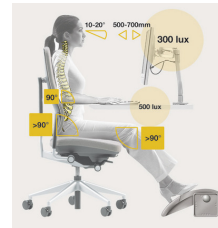
ZONE D'INCONFORT : LES ÉPAULES

-**Épaules arrondies (rentrées)** : clavier ou souris trop bas, écran ou bureau trop bas, écran trop incliné vers l'avant, 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, bureau trop haut.

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;



ZONE D'INCONFORT : COUDE, POIGNET, MAIN

-**Angle du coude et/ou du poignet incorrect, mains et avant bras non appuyés** :

-**Clavier trop bas ou trop près du bord ou trop volumineux** (gêne pour positionner souris ou document);

-**Difficulté pour saisir un dossier ou classeur** ;

-**Souris trop élevée, trop éloignée** ou vitesse du pointeur non adaptée;

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, utiliser un clavier court et un pavé numérique séparé;
- Utiliser les raccourcis clavier et barre tabulation;
- Choisir une souris adaptée (souris verticale par exemple), un tapis souris avec gel (douleur poignet).



ZONE D'INCONFORT : LE DOS

-**Dos trop droit ou trop rond** : siège trop bas ou trop haut

-**Dos mal appuyé** : assis en bord de siège/siège non adapté ou non réglé ;

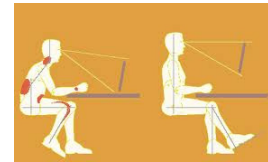
-**Dos en torsion ou penché sur le coté**: difficulté pour allumer l'UC connecter une clé USB ou poser un CD; l'écran n'est pas en face;

-**Les pieds touchent difficilement le sol à plat**;

-**Posture statique**;

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.



ZONE D'INCONFORT : FATIGUE VISUELLE

-**Reflet sur l'écran, distance œil/écran inappropriée**, contraste insuffisant entre caractères et fond, taille des informations insuffisante, pointage difficile, trop d'information par page;

-**Ecran très lumineux**, mur derrière l'écran clair et/ou brillant.

-Sources lumineuses dans le champ de vision, éclairage trop intense ou insuffisant.;

-**Correction de la vision mal adaptée**;

-**Température, hygrométrie, ventilation mal régulés**;

RECOMMANDATIONS

- Placer l'écran perpendiculaire aux fenêtres(distance>1m50), distance œil/écran de 50 à 70cm 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;
- Eviter 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;
- T°~20-24°, 40-60% d'humidité, pas de courant d'air;
- Clignez des yeux et regardez régulièrement au loin;
- Pauses régulières toutes les 2 heures (ex: 10 minutes)