



MA SANTÉ ET LE TRAVAIL SUR ÉCRAN



PETIT GUIDE DE BONNES PRATIQUES



ÉCOUTER SON CORPS

L'utilisation de l'ordinateur conduit souvent à une sédentarité prolongée pouvant atteindre plusieurs heures de suite. Des douleurs articulaires au niveau du cou, de l'épaule, du dos, du coude ou du poignet peuvent apparaître.

Il est préférable de prévenir l'apparition de ces douleurs.

Un mobilier adapté à votre poste de travail sur écran et de bonnes pratiques professionnelles sont les meilleurs moyens de prévention de ces douleurs.



SOIGNER SA VUE

La fatigue visuelle se manifeste par une sensation de lourdeur des yeux, des picotements, un éblouissement, des yeux rouges, des maux de tête.

Ces signes disparaissent avec le repos. En cas de gêne, de modification de votre vision, consultez un ophtalmologiste, il est le spécialiste de vos yeux.

Si vous avez une correction visuelle (lunettes, lentilles), le suivi chez l'ophtalmologiste est régulier.

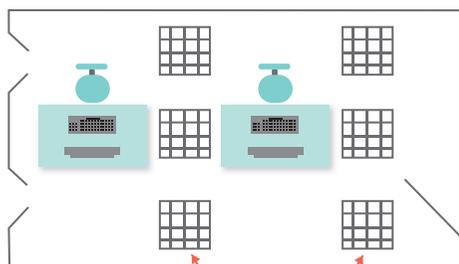
L'acuité visuelle est à contrôler à partir de 40 ans pour tous.

L'ENVIRONNEMENT DU POSTE DE TRAVAIL



L'ÉCLAIRAGE

- Écran perpendiculaire à la fenêtre.
- Ne pas avoir de lumière directe dans les yeux.
- Éviter les reflets sur l'écran et agir sur la source d'éblouissement : baisser les stores, décaler un peu son écran...
- L'écran doit se situer entre 2 rangées de luminaires, comme dans ce schéma :



Rangée de luminaire
d'éclairage direct



LE PARTAGE DU BUREAU

Si vous partagez un bureau à plusieurs personnes, il est important de réfléchir ensemble pour rendre le travail plus confortable afin de diminuer les nuisances sonores, le sentiment d'être observé, le manque de confidentialité...

- Bureau clair, ordonné.
- Zones de circulation libres.
- Emplacement judicieux des armoires.
- Aérer la pièce quotidiennement.

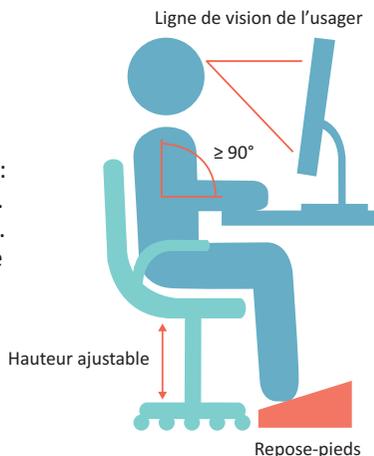
LE POSTE DE TRAVAIL



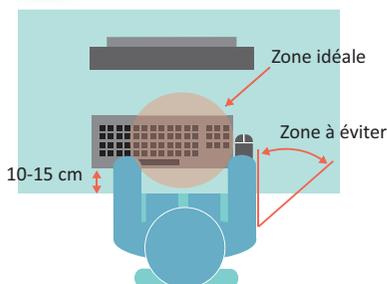
L'INSTALLATION

Une installation optimale permet une posture adéquate :

- Les pieds reposent à plat sur le sol ou un repose-pied.
- L'angle du coude est droit ou légèrement plus ouvert.
- Les avant-bras sont proches du corps, la main dans le prolongement de l'avant-bras.
- Le dos est droit et soutenu par un dossier.
- Le haut de l'écran se situe au niveau des yeux.



LE CLAVIER ET LA SOURIS

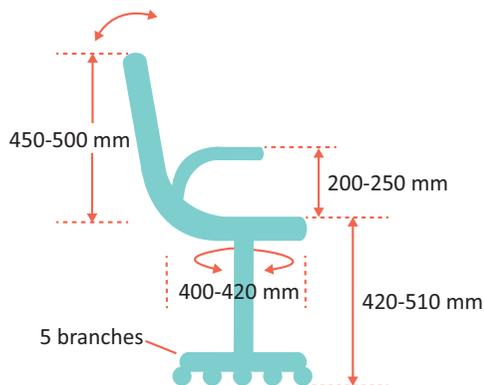


- Afin de limiter l'extension des poignets, il est conseillé de ne pas déplier les pieds du clavier. La distance conseillée entre le bord du bureau et le clavier est de 10-15 cm.
- Les coudes doivent être près du corps pour limiter la charge musculaire de l'épaule.
- La souris doit se situer dans le prolongement de l'épaule, avant-bras appuyé sur le bureau.
- Ne pas utiliser une souris pour droitier si on est gaucher.



LE CHOIX DU FAUTEUIL

- Dossier, assise et éventuellement accoudoirs réglables.
- La profondeur de l'assise doit permettre d'appuyer le bas de son dos sans que le bord avant n'exerce de pression sous les genoux.
- Un rembourrage ferme offre un bon appui.
- Un tissu de revêtement poreux permet une circulation de l'air.



L'ORGANISATION DU TRAVAIL



LES TÂCHES

- Alternier les tâches sur écran, rendre le travail sur ordinateur plus varié, moins isolé, plus autonome.



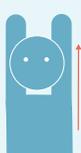
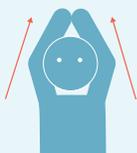
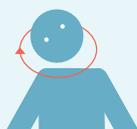
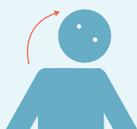
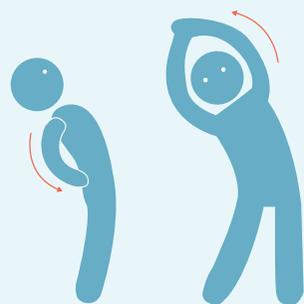
LES PAUSES

- Aménager une pause d'au moins 5 minutes toutes les heures si la tâche est intensive ou bien d'un quart d'heure toutes les deux heures.
- Bouger pendant les pauses, quitter l'écran des yeux pour regarder au loin de temps en temps.
- Équilibrer son alimentation, quitter son bureau le midi.



LES EXERCICES DE DÉTENTE

- **Les exercices oculaires**
 - Détacher le regard de l'écran et fixer intensément un objet éloigné.
 - Regarder loin à droite puis à gauche sans bouger la tête, et répéter ce mouvement une dizaine de fois. Puis refaire la même chose de haut en bas.
- **La relaxation des doigts et des poignets**
 - Secouer les mains comme si elles étaient mouillées.
 - Faire des rotations des poignets vers l'intérieur, puis vers l'extérieur.
- **La détente des membres inférieurs**
 - Disposer le siège de façon à pouvoir tendre les membres inférieurs sur toute leur longueur.
 - Faire une flexion forcée des pieds puis une extension forcée, ceci une dizaine de fois.



TEXTES RÉGLEMENTAIRES

Code du Travail
Art L-4121-1 à 3 :
Règles générales de prévention qui incombent à chaque employeur, les actions de prévention, de formation et d'information, l'évaluation des risques.
R 4223-4 :
Fixe les règles relatives à l'éclairage et à l'éclaircissement.
SOURCES INRS, BPRP DRH Ville de Paris

MAIRIE DE PARIS

DIRECTION DES RESSOURCES HUMAINES

SERVICE DE MÉDECINE PRÉVENTIVE



EN SAVOIR +

- Des professionnels de santé sont à votre écoute au :
Service de Médecine Préventive
44 rue Charles Moureu - 75013 PARIS - 01 44 97 86 40
- IntraParis > Accueil > Ressources Humaines
> Hygiène, Santé, Sécurité > La santé au travail
> La médecine préventive
- IntraParis > DASES > Actualités de la DASES
> Publications de la DASES > Catalogue des publications
> Généralités > Guide ergonomie du poste de travail