

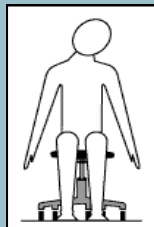
Bougez!

Faites des micro-pauses, détachez vos yeux de l'écran, levez-vous, et faites, pourquoi pas, quelques étirements...

Bouger et s'étirer permet de détendre les muscles.

➤ Étirements de la tête, du cou et des épaules

1. **Détente du cou:** Pencher légèrement la tête du côté gauche, en essayant de toucher l'épaule gauche avec son oreille. Faire le même mouvement du côté droit.



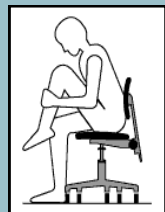
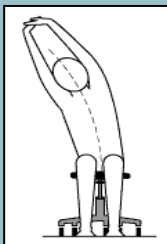
2. **Glissement de la tête:** Assis ou debout bien droit, sans lever le menton, glisser la tête vers l'arrière. Bien exécuté, cet exercice donne l'impression d'avoir un double menton. Maintenir la position 20 secondes, et répéter ce mouvement 5 à 10 fois.



3. **Rotation des épaules:** Rouler lentement les épaules vers l'arrière 5 fois, dans un mouvement circulaire. Répétez vers l'avant.

➤ Étirements du dos et des jambes

1. **Dos et flancs:** Entrelacer les doigts et étirer les bras au-dessus de la tête, en gardant les coudes bien droits. Pousser vers l'arrière le plus loin possible. Les bras toujours au-dessus de la tête, incliner lentement le tronc vers la gauche, puis vers la droite, pour étirer les muscles des flancs.



2. **Flexion du dos et étirement des muscles des jambes:** Saisir le tibia et soulever la jambe. Se pencher vers l'avant (en fléchissant le dos) et toucher le genou avec son nez. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

Pour aller plus loin:

Vous pouvez consulter les brochures INRS sur le thème « travail sur écran » (www.inrs.fr)

- « *Mieux vivre avec votre écran* » ED 922
- « *Le travail sur écran en 50 questions* » ED 923
- « *Ecrans de visualisation - Santé et ergonomie* » ED 924
- « *Méthode d'implantation de postes avec écran de visualisation en secteur tertiaire* » ED 51

L'équipe pluridisciplinaire du SSTMC est à votre disposition pour vous aider dans votre démarche d'évaluation et de prévention des risques profes-



Service de Santé au Travail Muret Comminges
12 avenue Vincent AURIOL BP 77
31603 MURET Cedex

Muret: Tél : 05 61 51 03 88 Fax : 05 62 23 02 79
E-mail: contact.muret@sstmc.fr

Saint Gaudens: Tél: 05.62.00.90.90 Fax: 05.61.95.33.72
E-mail: contact.saint-gaudens@sstmc.fr

Site internet: www.sst-muret.fr



Prévention des risques professionnels



© INRS

Ergonomie et
travail sur écran

Le saviez-vous?

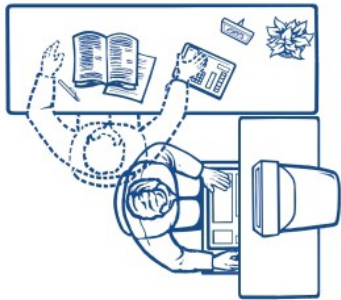
Le travail sur écran dans de mauvaises conditions peut être un facteur de risques professionnels et engendrer de la fatigue visuelle, des troubles musculo-squelettiques et un état de stress. En effet, la posture statique est une caractéristique du travail sur écran. Or, tout type de travail imposant aux sujets de rester dans la même position pour de longues périodes provoque des phénomènes de fatigue.

De nombreuses recherches ont aujourd'hui permis d'identifier les causes principales de ces problèmes de santé et les moyens de les réduire. Le travail sur écran fait d'ailleurs l'objet d'une norme ISO (9241).

Comment s'en prémunir?

En prévention, vous trouverez ci-dessous quelques conseils ergonomiques pour bien se positionner à votre poste de travail et trouver votre « posture de moindre inconfort ».

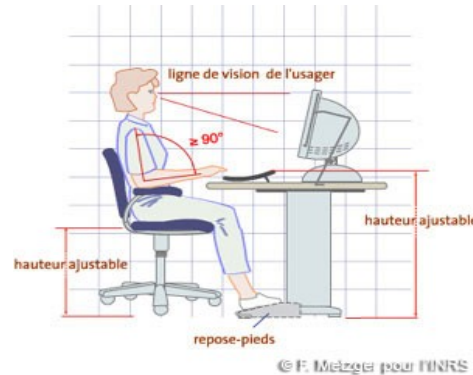
Aménagement de l'espace de travail



- Placez devant vous ce que vous regardez le plus souvent.
- Placez à portée de la main ce que vous utilisez le plus souvent.
- Assurez-vous de pouvoir prendre les objets sans vous étirer, vous tourner ou pencher exagérément. Levez-vous au besoin.

Posture de moindre inconfort

Il n'existe pas de posture idéale pour travailler sur écran, mais une posture dite « de moindre inconfort » qui est différente pour chacun d'entre nous.



Cette posture est celle qui permet de respecter au mieux l'ensemble des conseils suivants relatifs à la position du siège, de l'écran, du clavier et de la souris.

Siège

- Familiarisez-vous avec les fonctions des manettes de réglage.
- Réglez la hauteur de votre siège afin que :



- Vos pieds soient bien à plat sur le sol (utilisez un repose-pieds si vos pieds ne reposent pas sur le sol)
- Vos cuisses soient horizontales
- L'angle bras-avant bras ne doit pas être inférieur à 90° et votre main doit être dans le prolongement de cet avant bras

Points d'appui corrects d'un dossier ajusté



- Réglez la hauteur de votre dossier pour qu'il épouse bien le creux du bas de votre dos (région lombaire).
- Si votre chaise est munie d'accoudoirs, réglez leur hauteur afin que vos épaules soient relâchées et que vos bras soient appuyés tout en conservant une bonne mobilité.

Ecran

- Placez votre écran perpendiculairement aux fenêtres.

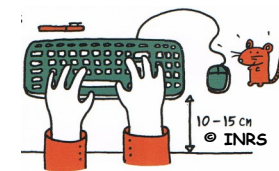
- Placez votre écran à une distance minimale correspondant à une longueur de bras.



- Assurez-vous que le haut de l'écran est à la hauteur de vos yeux.

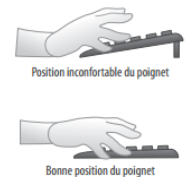
- Réglez la luminosité et le contraste de l'affichage aux niveaux qui vous conviennent.

Clavier et souris



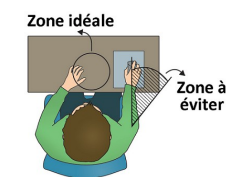
- Laissez un espace de 10 à 15 cm entre la barre d'espacement du clavier et le bord de la table.

- Réglez la hauteur de votre clavier afin de travailler en ayant : les épaules relâchées et les doigts à la hauteur des coudes. Il est préférable de replier les pattes du clavier.



Il faut éviter de s'appuyer continuellement sur la table pendant la frappe.

- Mettez votre souris à la même hauteur que le clavier et le plus près possible de vous. La taille de la souris doit être adaptée à celle de votre main.



Vous pouvez modifier les propriétés de votre souris (vitesse de déplacement du pointeur, vitesse du double-clic, inversion des boutons) en allant dans le panneau de configuration de votre système d'exploitation