

QUELS CONSEILS ?

Fatigue visuelle

- **Détacher le regard de l'écran** régulièrement (toutes les heures à minima) et fixer un point au loin
- Les paupières baissées, **déplacer les yeux** lentement, de gauche à droite puis inversement
- **Cligner des yeux** pour humidifier la cornée
- **Consulter un ophtalmologue** régulièrement en cas de défaut visuel

Troubles musculo-squelettiques

- **Etirer les bras** en poussant vos mains jointes vers le haut, paumes vers le plafond
- **Incliner doucement la tête** dans un sens puis dans l'autre
- **Détendre vos poignets** : secouer vos mains et faire des rotations vers l'intérieur puis vers l'extérieur
- **Se lever, bouger**

Stress

- **Organisation du travail** : rythme de travail, pauses régulières, alternance des tâches
- **Eviter le bruit** dans les open-space
- **Ergonomie** des logiciels
- **Relations de travail** de bonne qualité
- **Formations** adaptées aux outils de travail

LES ACTIONS DE VOTRE SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL

- Assurer un **suivi médical adapté**
- **Etudier** votre poste de travail
- Emettre des propositions **d'aménagement de votre poste**
- Animer des **séances collectives d'éducation santé**



Pour vous conseiller

Votre médecin du travail
et son équipe pluridisciplinaire :
assistant, infirmier et préventeur

Pour en savoir plus

- Brochure INRS ED 924 : Ecran de visualisation
- Sites web : astia.fr - inrs.fr



Siège social : 30, rue de l'étoile - 31 000 Toulouse
Téléphone : 05 62 13 15 51
www.astia.fr

Ecran sans maux



QUELS RISQUES POUR MA SANTÉ ?

Fatigue visuelle

Le travail sur écran ne détériore pas la vue mais peut **révéler des troubles pré-existants**.

Picotements des yeux, yeux rouges et secs particulièrement chez les porteurs de lentilles, vision floue, maux de tête...

Ces symptômes disparaissent au repos, avec une installation adaptée. Ils peuvent nécessiter le port de verres de repos ou de l'orthoptie (rééducation visuelle).

Troubles musculo-squelettiques

Une posture inadaptée au travail peut **engendrer des douleurs**, des contractures...

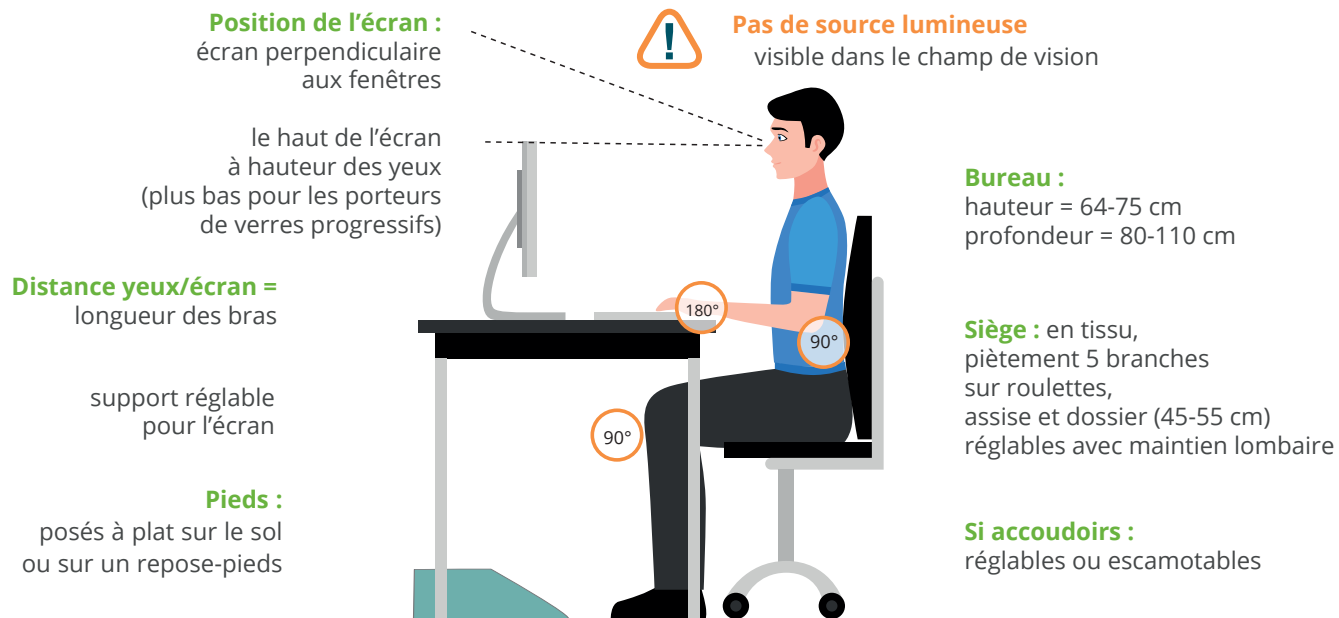
Douleurs cervicales, dorsales, lombaires, des épaules ou des poignets, fourmillements, crampes...

Stress

Le stress est **multi-factoriel**, il est aggravé par la contrainte de temps, la monotonie de la tâche et le manque d'autonomie.

Fatigue, troubles du sommeil, maux de tête, lassitude, irritabilité...

LE POSTE DE TRAVAIL ET SON ENVIRONNEMENT



EN PRATIQUE

S'asseoir au fond du siège, dos appuyé, cuisses horizontales, pieds à plat au sol ou sur un repose-pieds.

Poser les avant-bras sur le bureau, mains dans l'alignement sans «casser» le poignet.

Garder un espace d'au moins 10 cm entre le bord du clavier et le bord du bureau et positionner la souris le plus près possible du clavier.

Régler l'intensité et le contraste de votre écran.

Prévoir pour les portables, si nécessaire, réhausseur et clavier supplémentaire.

Les écrans à cristaux liquides et le WIFI génèrent des champs électromagnétiques de faible énergie, inférieurs aux valeurs limites, **sans danger** pour la santé.

AMBIANCE LUMINEUSE

300 à 500 lux, homogène.

Éliminer reflets et éblouissements.

Éviter toute source lumineuse (de face ou derrière l'opérateur).

Opter pour une lampe d'appoint pour éclairer les documents papiers.

Éviter les surfaces brillantes.

AMBIANCE PHYSIQUE

Privilégier une ambiance sonore calme, une température entre 20 et 26°C et un taux d'humidité entre 40 et 60%.