

FAITES DES EXERCICES MUSCULAIRES

- ✓ **Des yeux**
Regardez au loin, à droite, à gauche, en haut et en bas, sans bouger la tête.
- ✓ **Du cou**
Inclinez la tête en douceur à droite puis à gauche, faites des rotations.
- ✓ **Des épaules**
Faites des rotations dans les deux sens.
- ✓ **Des membres supérieurs**
Faites des rotations des poignets, étirez-les comme ci-dessous.
- ✓ **Du dos**
Étirez-vous, basculez votre bassin.



«Maintenir cette position 30 secondes à 1 minute par bras»

CES EXERCICES NE SONT PAS EXHAUSTIFS

Les étirements visent à relâcher les muscles, maintenir l'extensibilité musculaire. Ils diminuent les dérangements articulaires, favorisent la récupération musculaire, procurent un effet antidouleur.

Les étirements de récupération doivent être progressifs, lents, non douloureux, symétriques. Ils doivent être maintenus, au minimum, pendant trente secondes.



«Pensez à bien vous hydrater !»

SUIVI INDIVIDUEL DU SALARIÉ

Même si le travail sur écran n'entraîne pas de pathologie spécifique, il peut être à l'origine d'une fatigue visuelle, de maux de tête, de troubles musculo-squelettiques ou de stress.

Votre médecin du travail, assisté de l'équipe pluridisciplinaire, vous conseille dans les domaines de l'hygiène, de la sécurité et des conditions de travail.

LA VISITE MÉDICALE AVEC LE MÉDECIN OU L'INFIRMIER SONT DES MOMENTS PRIVILÉGIÉS POUR SIGNALER VOS PROBLÈMES DE SANTÉ.



Et rappelez-vous ! Une visite médicale auprès du médecin du travail peut être demandée à tout moment.

LE TRAVAIL SUR ÉCRAN(S)

Conseils de prévention individuelle



Edition 2019 - Réalisation AST74, groupe ergo - Photos : AST74 - Imprimé en 5 000 exemplaires

Prévention des risques professionnels

LE SIÈGE

- ▶ Réglez :
 - ✓ La hauteur de l'assise : coudes à 90°, avant-bras posés sur le plan de travail,
 - ✓ la hauteur et l'inclinaison du dossier,
 - ✓ la profondeur de l'assise.
- ▶ Utilisez un **repose-pieds** si vos pieds ne reposent pas à plat au sol.
- ▶ Utilisez la **rotation du siège**.
- ▶ Asseyez-vous au **fond du siège**.



«Levez-vous régulièrement !
Une fois par heure au minimum.»

ORGANISATION DU POSTE DE TRAVAIL

- ▶ Disposez le **clavier à plat**, l'espace devant le clavier doit permettre l'appui des avant-bras.

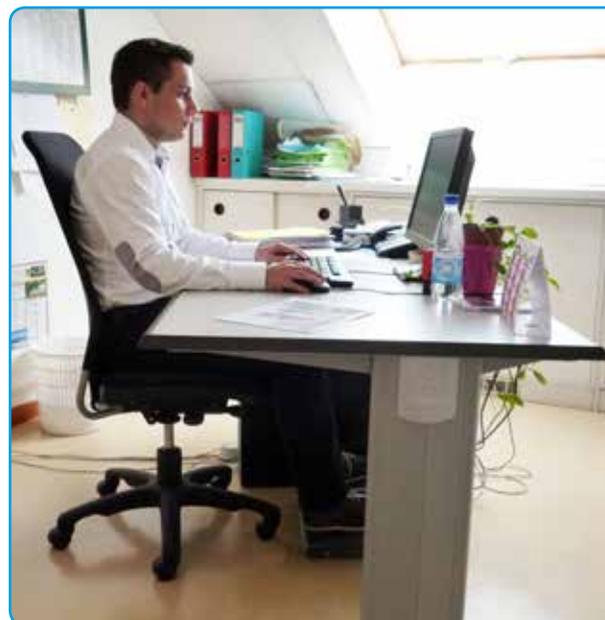


- ▶ Adaptez **vos organisation** à la tâche effectuée, notamment la disposition des documents.
- ▶ Disposez la **souris** à côté du **clavier**, au même niveau et veillez à avoir la **main** dans l'alignement de l'avant-bras.

L'ÉCRAN

- ▶ Respectez une **distance œil-écran** entre 60 à 80 cm au minimum.
- ▶ Placez l'écran **face à soi**.
- ▶ Réglez la **hauteur de l'écran** de sorte que le **haut de l'écran soit légèrement au-dessous du niveau des yeux**.

SOIGNEZ VOTRE INSTALLATION !



Ces conseils sont très généraux, il convient de les adapter à chaque situation de travail.

PRÉVENTION DE LA FATIGUE VISUELLE

- ▶ Disposez votre écran **perpendiculaire à la fenêtre**.
- ▶ Éloignez l'écran de la fenêtre.

- ▶ Préférez un **éclairage général adapté** à une lampe d'appoint.
- ▶ Disposez l'écran en fonction des **sources lumineuses**.
- ▶ Réglez la **luminosité de l'écran** (brillance, contraste) en fonction de la **luminosité extérieure**.

«Détachez votre regard de l'écran et regardez au loin régulièrement.»



ORDINATEUR PORTABLE

Lorsque vous êtes au bureau :

- ✓ Placez l'ordinateur portable sur un rehausseur.
- ✓ Connectez un clavier traditionnel et une souris à l'ordinateur portable.
- ✓ Ou bien connectez l'ordinateur portable à un écran standard.

LE DOUBLE ÉCRAN

- ✓ Placez les écrans de façon **symétrique**. Mais si un écran est beaucoup plus consulté que l'autre, placez-le face à vous.
- ✓ Augmentez la vitesse de déplacement du curseur pour passer d'un écran à l'autre.
- ✓ Accolez les écrans à la même hauteur et réglez de manière identique leur luminosité et contraste.

L'équipe de santé au travail est à votre disposition pour vous aider dans vos adaptations.