

ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL



Le bruit

Le **niveau sonore ambiant** devient **gênant** pour la réalisation de tâches nécessitant de la concentration à **partir de 55 dB(A)**.

Régler le volume sonore des sonneries de téléphone et privilégier les **sonneries graves**.

Aménager l'espace de travail avec du **meublier adapté**.



La lumière

Privilégier la **lumière naturelle** et l'utilisation de **stores à lamelles** pour éviter les éblouissements.

Garantir un éclairage entre **300 et 500 lux** avec la possibilité d'intégrer un **éclairage d'appoint**.

Éviter l'éblouissement et les reflets sur l'écran. Si besoin, modifier les réglages de l'écran pour diminuer le contraste avec l'environnement de travail.

Installer l'**écran perpendiculairement à la fenêtre** à une distance d'au moins 150 cm.

Éviter d'être installé sous une source de lumière artificielle.



La température

Le bureau ne doit pas se situer sous une sortie d'air.

Maintenir une température **entre 21°C et 23°C l'hiver et entre 23°C et 26°C l'été**.

Penser au renouvellement d'air ainsi qu'à sa diffusion dans le bureau.

Éviter d'avoir un air trop sec ou trop humide.

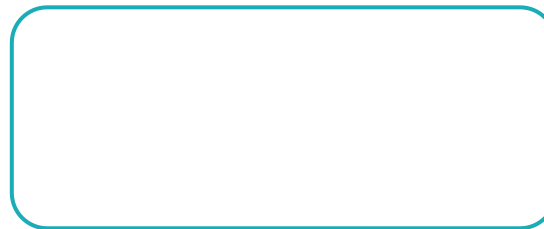


CONSEILS DE SANTÉ

- ^ Détendez-vous et relâchez vos épaules
- ^ Diversifiez les tâches à réaliser
- ^ Changez régulièrement de position
- ^ Faites des pauses visuelles en détournant le regard de l'écran
- ^ Aménagez une pause active de 15 minutes après 2 heures de travail sur écran
- ^ Hydratez-vous

L'installation idéale n'existe pas. Elle est toujours relative à l'activité exercée et aux moyens dont on dispose pour réaliser la tâche. Il s'agit donc du meilleur compromis.

Cachet de votre centre de santé au travail



APAS
CHARENTE-MARITIME
PARTENAIRE DE LA SANTÉ AU TRAVAIL

58 /60 Rue Cochon DUVIVIER
17306 Rochefort/Mer Cedex
Tél. 05 46 87 23 55

Mail : apas.administratif@apas17.fr
www.apas17.com

LinkedIn : APAS 17 – Service de Santé au Travail



APAS
CHARENTE-MARITIME
PARTENAIRE DE LA SANTÉ AU TRAVAIL

LE TRAVAIL SUR ÉCRAN



Actions de prévention

Ateliers de sensibilisation

Actions de conseil aux entreprises

LES SPÉCIFICITÉS DU TRAVAIL SUR ÉCRAN

- ⚠ Posture statique maintenue
- ⚠ Grande concentration
- ⚠ Forte sollicitation visuelle

LES FACTEURS DE RISQUE

Biomécaniques

Gestes, posture statique, amplitude, mouvements, répétitivité, souris non adaptée, agencement du bureau individuel ou partagé

Organisationnels

Temps de pause, rythme de travail, nombre d'heures passées devant l'écran

Psychosociaux

Uniformité et monotonie de la tâche, impossibilité d'organiser son propre travail, manque de soutien social, durée prolongée, interruptions de tâche, sollicitations par mails et par téléphone

IMPACTS SUR LA SANTÉ

Troubles musculo-squelettiques (TMS)

Ensemble de symptômes ou de lésions, au niveau des muscles, tendons ou articulations :

- 5 Douleurs aux poignets, aux coudes, au dos, aux épaules, aux cervicales...
- 5 Pathologies : épicondylite, syndrome du canal carpien...

Fatigue visuelle

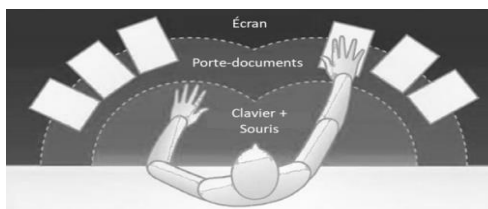
Le travail sur écran peut être à l'origine de maux de tête, de picotements des yeux, d'une vision trouble...

Troubles circulatoires

La position statique assise et la compression des jambes sur le siège favorisent les troubles circulatoires.

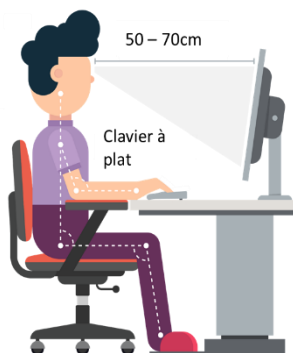
INSTALLATION DU POSTE DE TRAVAIL

Organisation de la zone de travail



Ajustez le poste de travail

Haut de l'écran à hauteur des yeux
Coudes à 90° et épaules relâchées
Accoudoirs (non obligatoires) dans l'alignement du bureau
Appui lombaire et dos soutenu par le dossier
Genoux entre 90 et 110°



Écran face à soi, inclinaison de l'écran de 10° à 20° et perpendiculaire à la fenêtre

Table réglable en hauteur

Pieds à plat au sol, Repose pied si nécessaire

Le siège

- ⚠ Roues adaptées au type de sol
- ⚠ Dossier réglable en hauteur et en inclinaison et muni d'un soutien lombaire réglable
- ⚠ Assise réglable en profondeur en inclinaison et en hauteur
- ⚠ Accoudoirs réglables, si besoin



A noter que certains fournisseurs proposent de tester le matériel. N'hésitez pas à leur demander.

Le siège doit être adapté à la morphologie de l'utilisateur : favoriser une phase de test.

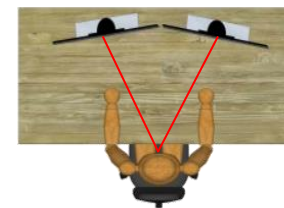
Les différentes possibilités de réglage doivent être communiquées aux utilisateurs.

Varier les postures au cours de la journée !

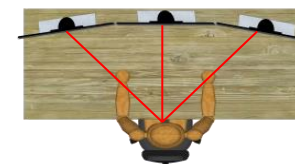


TRAVAIL AVEC PLUSIEURS ÉCRANS

L'utilisation régulière tout au long de la journée de **deux écrans** nécessite qu'ils soient alignés au niveau du haut des écrans, de la même taille et avec le même paramétrage. Les deux écrans doivent former un léger angle avec l'espace entre les deux face au salarié.



Si le salarié travaille sur **trois écrans**, il convient de les disposer en arc de cercle pour avoir la même distance entre l'œil et les différents écrans.



ORDINATEUR PORTABLE ET TABLETTE TACTILE

Les portables et les tablettes sont des ordinateurs nomades conçus pour une utilisation dans le contexte de déplacements ou en fonction de l'activité (ex : télétravail).

Pour une utilisation longue durée au poste de travail, privilégier une station d'accueil avec un écran fixe, ou à défaut un rehausseur ou un bras articulé ainsi qu'un clavier et une souris déportés :

