

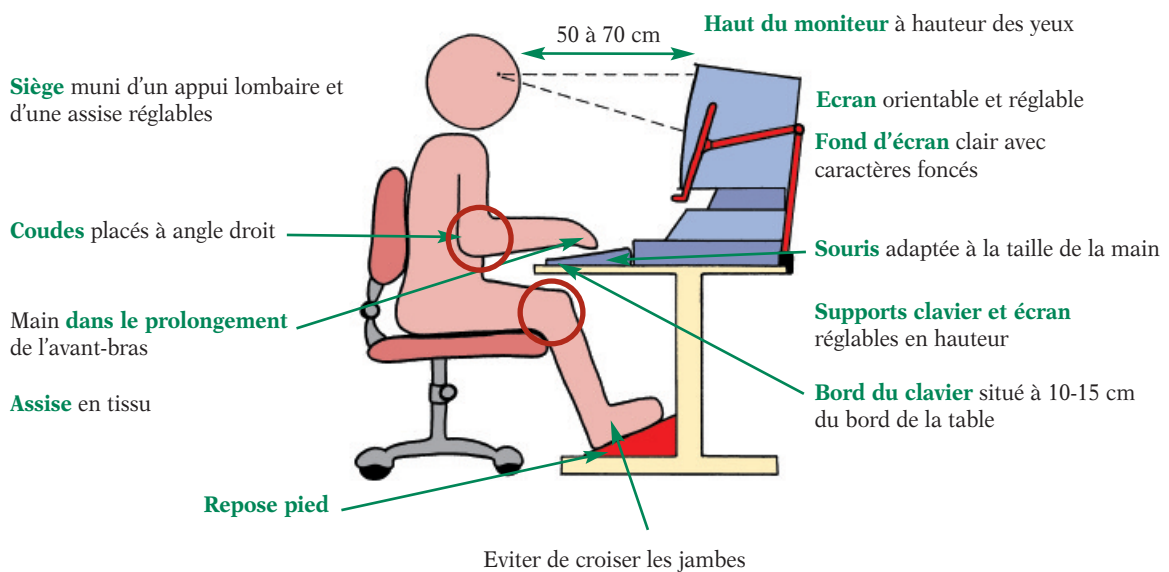
Fiche Info Conseil

LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

Principaux risques pour votre santé

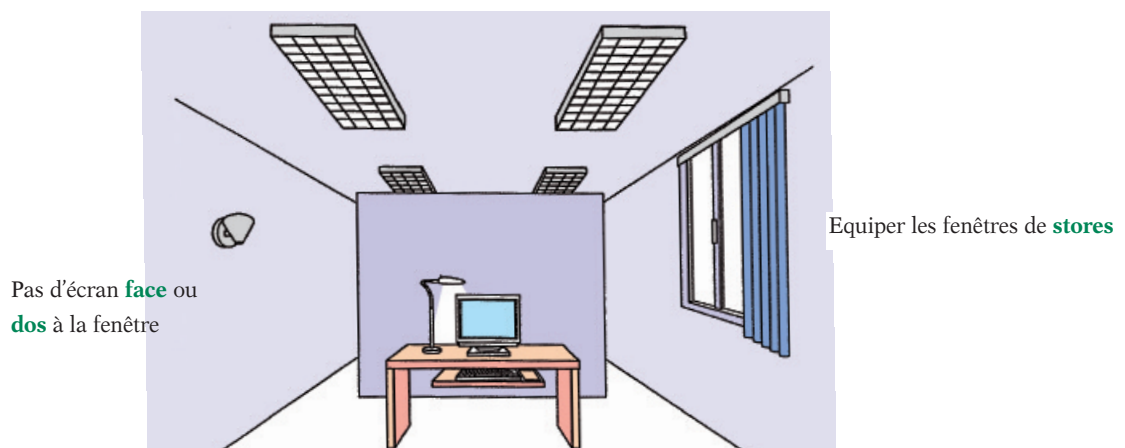
- **Fatigue visuelle**
- **Maux de tête**
- **Stress**
- **Tendinites** du poignet et des doigts
- **Syndrome** du canal carpien
- **Douleurs** cervicales, dorsales et lombaires
- Si **mauvaise position**, ralentissement digestif et sensation de blocage respiratoire

Conseils de prévention : travaillez en face de votre écran



Éclairage

Niveau **d'éclairement** : 200 à 300 lux maximum
 Surface du plan de travail **mate** Pas de **luminaire** au-dessus de l'écran



Penser à régler **l'intensité lumineuse** et le **contraste de l'écran**

Apprenez à détendre vos muscles et faites des pauses visuelles

■ Les yeux

- Détacher le regard de l'écran et fixer intensément un objet éloigné.
- Suivre les arêtes des murs uniquement avec les yeux et répéter ce geste 4 fois.

■ Le dos

- Pousser les mains jointes vers l'avant en arrondissant le dos, maintenir cette position 30 secondes.



■ Le cou

- Faire des mouvements amples des épaules d'avant en arrière puis des moulinets avec la tête en douceur.

■ Les doigts et le poignet

- Secouer les mains comme si elles étaient mouillées.
- Faire des rotations des poignets, les poings fermés.

■ Les membres supérieurs

- Faire des pauses en laissant pendre les bras le long du corps.



Écran et travail

■ Décret DRT 91- 451 du 14 mai 1991

relatif à la **prévention des risques** liés au travail sur des équipements comportant des écrans de visualisation

■ Circulaire DRT 91-18 du 4 novembre 1991

relative à l'application du décret n° 91-451 du 14 mai 1991

■ Norme AFNOR

"travail sur écran de visualisation et clavier" (NF X 35-121)

■ Norme internationale

intitulée "Exigences ergonomiques pour un travail de bureau avec terminaux et écran de visualisation" (iso 9241)

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Le travail sur écran n'entraîne pas d'altérations visuelles irréversibles mais peut **révéler les anomalies de l'œil** qui passaient inaperçues auparavant.
- Le travail face à l'écran diminue le clignement des paupières qui est indispensable à l'humidification de l'œil. **N'oubliez pas de cligner des yeux.**
- **L'utilisation de raccourcis clavier** évite les allées et venues de la main, sources de troubles musculo-squelettiques.
- L'immobilité est un facteur de l'usure discale. **Pensez à changer de position.**

EN PRATIQUE

*Chaque salarié peut rencontrer son **médecin du travail** pour évoquer les problèmes rencontrés lors du travail sur écran.*

POUR EN SAVOIR PLUS

Brochures INRS

- **ED 51** : Méthode d'implantation des postes avec écran de visualisation en secteur tertiaire
- **ED 922** : Mieux vivre avec votre écran
- **ED 923** : Le travail sur écran en 50 questions
- **TF 145** : Les troubles musculo-squelettiques du membre supérieur

LES CONSEILS DE PRÉVENTION DE VOTRE MÉDECIN DU TRAVAIL