

► Effets sur la santé

☑ Fatigue visuelle

Liée :

- à une correction visuelle non adaptée
- présence de reflets sur l'écran
- mauvaise qualité de l'image
- écran mal positionné
- distance oeil-écran trop courte

☑ Troubles Musculo-Squelettiques

Liés :

- à des postures statiques
- aux gestes répétitifs
- au manque d'alternance des tâches
- aux pauses insuffisantes
- au travail intensif

☑ Stress

Lié :

- à un travail mental répétitif
- à l'initiation à un nouveau logiciel
- à un manque d'autonomie exécutive et décisionnelle
- à la pression temporelle

☑ Conseils pour limiter la fatigue visuelle et musculaire

- ✓ **regarder loin** pour défatiguer l'œil
- ✓ **fermer les yeux** quelques secondes pour les humidifier
- ✓ **s'étirer** : dos, nuque, épaules, jambes, poignets
- ✓ **alterner les activités** pour changer de postures
- ✓ **se déplacer** régulièrement

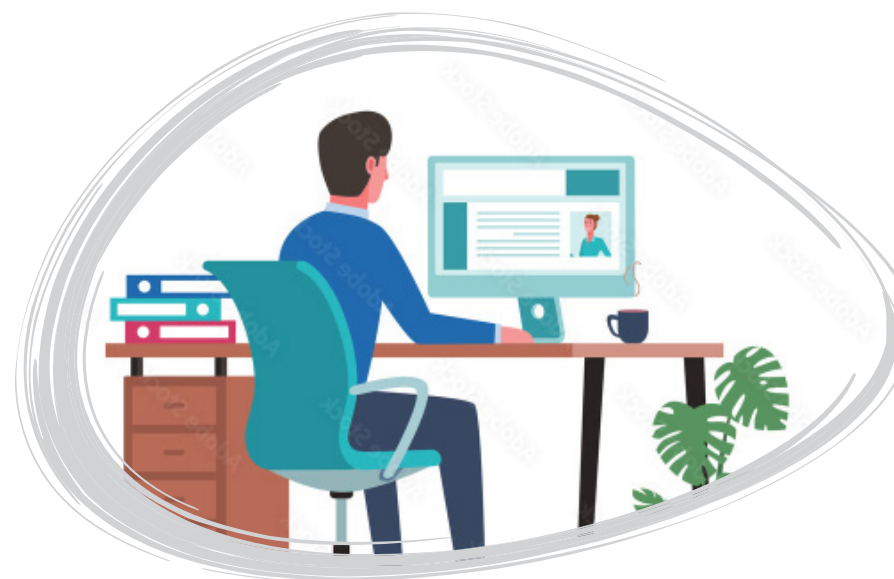


02 76 08 12 00 / 12 50

www.amsn.fr

Travail sur écran & santé

Conseils pour s'installer et préserver sa santé



Conception graphique service communication AMSN - MAJ 06205

► Le poste de travail

Le siège

☑ Comment le choisir ?

Dossier et assise réglables

Accoudoirs (selon les préférences) réglables en profondeur, hauteur et largeur

Rembourrage ferme offrant un bon appui

Profondeur permettant d'appuyer le bas du dos

Roulettes 5 pour une bonne stabilité



☑ Comment s'installer ?

Profondeur et inclinaison de l'assise Assis, votre poing doit passer entre le creux de votre genou et le bord du siège

Largeur
Les avant-bras sont proches du corps

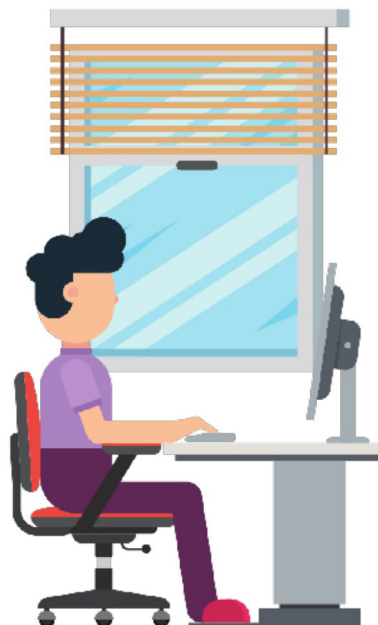
Hauteur
L'angle du coude forme un angle droit par rapport à votre bureau

Note : Si possible, testez le siège avant d'acheter.

L'éclairage

Lumière naturelle toujours la favoriser, à contrôler avec des stores (minimum 250 lux)

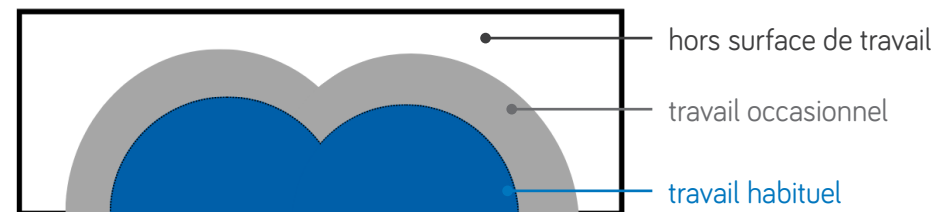
L'écran perpendiculaire aux fenêtres et positionné entre 2 rangées de luminaires



► Le poste de travail

Les zones d'action

☑ Le bureau



☑ L'écran

Face à soi

Distance de l'écran :
entre 50 et 60 cm ou longueur de bras

La ligne de vision
arrive sur le haut de l'écran

Si port de verres progressifs
positionnez l'écran plus bas

☑ Clavier - souris

Face à soi

Placez les dans la zone de confort, travail habituel



☑ Téléphone

Privilégiez de le placer dans la zone opposée à la main dominante

☑ Document papier

Placez-le sur un porte document entre l'écran et le clavier

Le télétravail

Vous utilisez un PC portable

Privilégiez un écran fixe déporté

Clavier et souris déportés

Si l'écran déporté n'est possible, réhaussez votre PC portable

