

Feuillet à détacher et à conserver près de votre poste de travail.

MSA du Languedoc
Service Santé Sécurité au Travail

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.

MSA du Languedoc

Vous pouvez contacter :

- votre médecin du travail :
Santé du travail : **04 67 34 84 21**
- votre conseiller de préventions :
Prévention des risques professionnels : **04 67 34 80 25**

santé - sécurité au travail

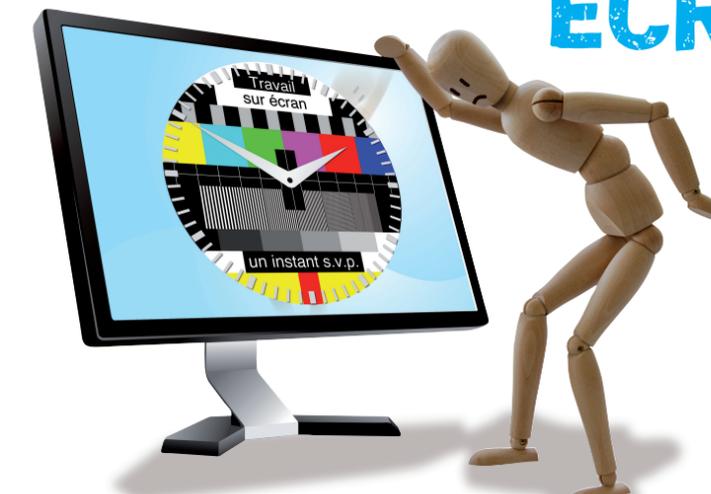
> TRAVAIL SUR ÉCRAN

Création : terraluno.fr Mai 2011



Guide des bonnes pratiques du travail sur écran

Ne soyez pas
A CRAN...
...avec votre
ÉCRAN !



> TRAVAIL SUR ÉCRAN

www.msalanguedoc.fr

msa santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore



Utiliser le matériel adapté

L'écran

Vérifier l'absence de reflets ou de zones éblouissantes sur l'écran. Positionner l'écran perpendiculairement à la fenêtre. Utiliser les stores si besoin.

Régler l'écran.

- Si des reflets persistent, modifier l'orientation de l'écran.
- Régler la luminosité à votre convenance et selon l'éclairage extérieur ou intérieur.
- Utiliser éventuellement un éclairage d'appoint pour éclairer le document à saisir.

Un fond d'écran clair est préférable.

Les contrastes ne doivent pas être trop marqués, 5 couleurs au maximum, une police de caractère d'au moins 12 points.

Éviter les fonds rouge et bleu.

Adapter l'éclairage : de 250 à 300 lux, en fonction de la tâche.

Le clavier

Le clavier de 15 cm à 20 cm du bord du plan de travail, la souris à côté du clavier.

Favoriser la frappe à poignets flottants. Attention à la force de frappe !

La souris

La taille de la souris doit être adaptée à la taille de la main. Doigts souples et non crispés.

Le siège

Le siège à 5 roulettes, adapté au revêtement du sol.

- Assise réglable en hauteur.
- Dossier inclinable.

S'installer correctement

- Régler la hauteur de votre siège, le haut de l'écran doit être au niveau de vos yeux (il est conseillé de dissocier l'unité centrale de l'écran).
- Vérifier votre posture de travail : dos droit, avec appui lombaire, cuisses horizontales ou légèrement inclinées, pieds à plat (repose-pieds si nécessaire), angle bras / avant-bras à 90°.
- Installer votre bureau de façon à accéder facilement à tout ce dont vous avez besoin.

Tendre votre bras, cela vous indiquera approximativement la distance à respecter entre l'œil et l'écran.



Mettre vos lunettes si vous devez en porter

Le travail sur écran n'entraîne pas d'anomalies visuelles mais rend plus inconfortables les anomalies non corrigées.

Travailler détendu

- Dans la mesure du possible, répartir le travail sur écran dans la journée en alternant vos différentes activités.
- Quitter de temps en temps l'écran des yeux. Regarder loin constitue un repos de la vision. Ne pas oublier de cligner des yeux.
- **Interrompre son travail périodiquement : se lever, se déplacer et changer d'activité dans la journée.**

Appliquer ces conseils afin de réduire les risques de fatigue visuelle et de troubles musculaires et articulaires.

Pour être confortablement installé devant son écran

