

LES POIGNETS

LES FACTEURS DE RISQUES

- poignets non alignés avec les avant-bras ;
- poignets en extension (mains redressées vers le haut) ;
- poignets en appui sur le rebord du bureau (cisaillements).

COMMENT LES CORRIGER ?

- vérifiez la hauteur du siège et des accoudoirs avec le niveau du clavier et de la souris pour obtenir un angle bras/avant-bras d'environ 90°. Les coudes sont posés sur les accoudoirs avec alignement des poignets dans le prolongement des avant-bras ; **6**
- lorsque vous tapez, ne posez pas vos poignets sur un repose poignets et posez votre clavier à plat (abaïsser les pattes à l'arrière du clavier) ;
- évitez les souris trop petite ;
- bougez : faites des étirements.

LES JAMBES

LES FACTEURS DE RISQUES

- compression du creux des genoux et arrière des cuisses ;
- immobilité de la posture.

COMMENT LES CORRIGER ?

- vérifiez la hauteur du siège afin que les pieds reposent bien sur le sol ou sur un repose-pied et s'asseoir de façon à ce que les cuisses se placent en totalité sur l'assise du siège ;
- assurez-vous de disposer de suffisamment d'espace pour vos genoux et vos jambes sous votre surface de travail ;
- évitez de croiser les jambes (compression de l'arrière des cuisses) ;
- bougez : levez-vous et marchez régulièrement.

SITES PRATIQUES

- Le travail sur écran en 50 questions (ED 923). INRS, 2012. Consultable sur : www.inrs.fr
- Ecrans de visualisation (ED 924). INRS, 2020. Consultable sur : www.inrs.fr



N'hésitez pas
à nous contacter :

- pour le **Calvados** :
02 31 46 26 60
- pour l'**Orne** :
02 33 82 90 09

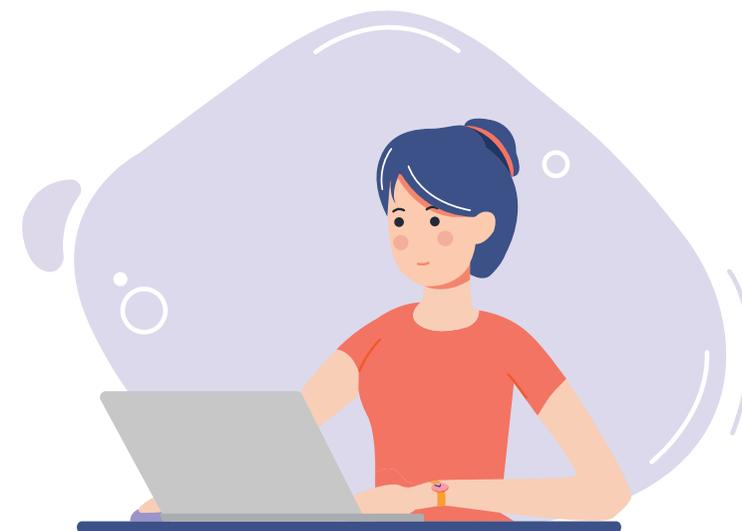
www.mist-normandie.fr



Maisons Interentreprises de la Santé au Travail
Normandie
La culture de la prévention



Station assise
et travail sur écran



MIST NORMANDIE - Décembre 2021 - Illustrations : Freepik/MIST Normandie

Il existe des solutions
pour améliorer la prévention.

TRAVAILLER SUR INFORMATIQUE EST DEVENU UNE ACTIVITÉ ORDINAIRE QUE L'ON EFFECTUE AU BUREAU, EN DÉPLACEMENT, À LA MAISON.

Les **différentes postures** empruntées de façon habituelle et prolongée sont des **facteurs de risque** pouvant être à l'origine de douleurs.

Quelques **ajustements du poste** permettent souvent de **réduire l'impact** que le **travail sur écran** peut avoir sur la santé.

Comment remédier aux mauvaises postures et à la fatigue visuelle ?

LA FATIGUE VISUELLE

LES FACTEURS DE RISQUES

- défauts visuels non corrigés ;
- éblouissement direct ou indirect ;
- assèchement de l'air par la climatisation ;
- présence de polluants dans l'air ;
- précision des tâches à effectuer : dessin, frappe, lecture etc. ;
- insuffisance de pauses visuelles.

QUE FAIRE ?

- corrigez vos **défauts visuels** (lunettes, lentilles) ;
- **positionnez votre écran correctement** (inclinaison, position perpendiculaire aux fenêtres), dépoussiérez le régulièrement, réglez la luminosité et le contraste ; **1**
- ajustez les stores des fenêtres pour **éliminer les reflets** ;
- **alternez les tâches** et faire des pauses régulières, détournez votre axe de vision vers un point éloigné.



LE COU

LES FACTEURS DE RISQUES

- tête inclinée vers l'arrière ;
- tête tournée sur le côté.

COMMENT LES CORRIGER ?

- vérifiez que votre écran est **face à vous** ;
- vérifiez que le **haut de l'écran** soit au même niveau que vos yeux ; **1**
- vérifiez que votre téléphone est à proximité de la main (utiliser un kit mains-libres ou un casque si possible) ; **2**
- positionnez vos documents **entre l'écran et le clavier** ; **3**
- **bougez** : faites des étirements.

LE DOS

LES FACTEURS DE RISQUES

- mal assis : dos trop rond ou trop redressé.

COMMENT LES CORRIGER ?

- vérifiez que votre chaise soutienne complètement votre corps : **utilisez l'ensemble de la chaise et du dossier pour soutenir votre corps** ; **4**
- vérifiez que le **haut de l'écran** soit au même niveau que vos yeux ; **1**
- vérifiez la **hauteur du siège** pour que vos pieds reposent bien sur le sol, utiliser un repose-pieds si besoin. Evitez de croiser les jambes ;
- **bougez** : variez vos positions de travail.

LES BRAS ET LES EPAULES

LES FACTEURS DE RISQUES

- angle des coudes incorrects : coudes trop écartés du corps ou positionnés trop bas par rapport au plan de travail ;
- mains en déplacement loin devant (bras allongé) ou sur le côté du corps (rotations de l'épaule) ;
- corps trop penché vers l'avant avec appui prolongé des coudes sur le plan de travail.

COMMENT LES CORRIGER ?

- vérifiez que vos équipements sont assez proches de vous et que votre siège est bien positionné par rapport à votre bureau **pour rapprocher vos coudes de votre corps** ; **5**
- vérifiez la **hauteur des accoudoirs** qui doivent supporter vos avant-bras sans soulever vos épaules ; **6**
- **bougez** : faites des étirements.

