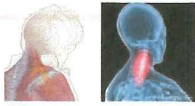
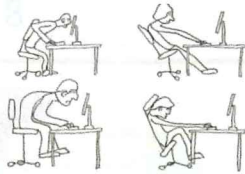


Des conseils indispensables

Eviter les mauvaises positions à l'écran ou au téléphone



U



Changez de posture, changez de tâches

Alterner les postures assises et debout

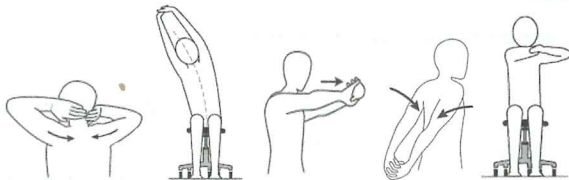
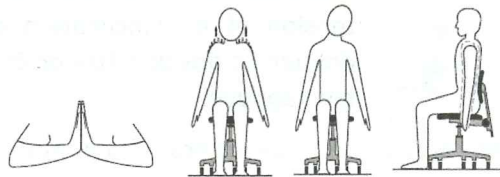
Faire des pauses : 5mn toutes les heures ou 15mn toutes les 2h

Penser à la gymnastique pour les yeux



Penser à s'étirer

Les étirements



Pour une information complémentaire, n'hésitez pas à contacter votre Médecin du Travail :

Dr Alain BUREL

Santé & Travail 06

Siège Social : 5-7 rue Delille – 06000 Nice

Tel : 04.93.62.74.62

Télécopie : 04.93.62.74.69

Santé & Travail 06-2017

La source des croquis et photos, provient de l'INRS MNH, Information prévention presance bossions-futé, CNESST.



Prévenir les risques liés au travail sur écran

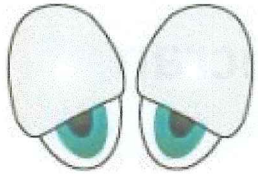


ÊTES-VOUS SÛR D'ÊTRE BIEN INSTALLÉ ?

Les risques principaux

La fatigue visuelle

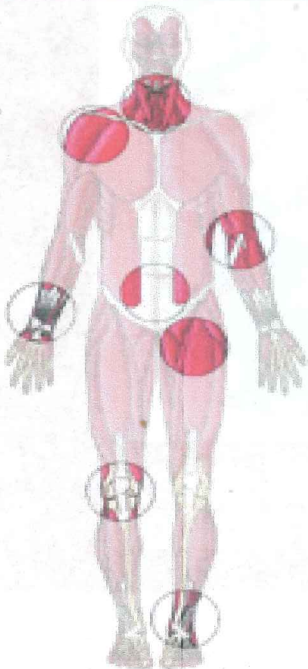
Mise en évidence d'un défaut visuel (hyper sollicitation)



lourdeur des yeux,
rougeurs,
picotements,
éblouissements,
maux de tête

Tous les symptômes disparaissent avec le repos

Les troubles musculo squelettiques

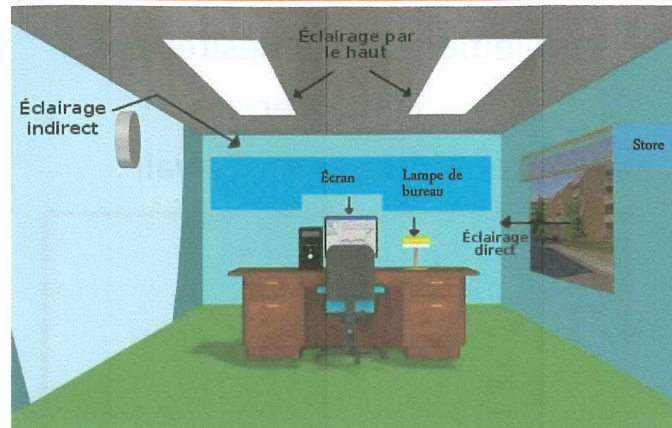


Facteurs aggravants :

- Mauvais aménagement du poste
- Postures contraignantes
- Posture statique longtemps
- **Stress :** (contractions musculaires)

L'environnement du poste

La pièce de travail



Température de la pièce adaptée :

été: 23° à 26° - hiver: 22°+ou- 1°

L'ambiance de travail



Bruit modéré :

- Attention à l'aménagement en open-space et au matériel bureautique (photocopieuse...).
- Au téléphone je ne parle pas trop fort.
- En cas d'écoute sur un ordinateur, je mets un casque.

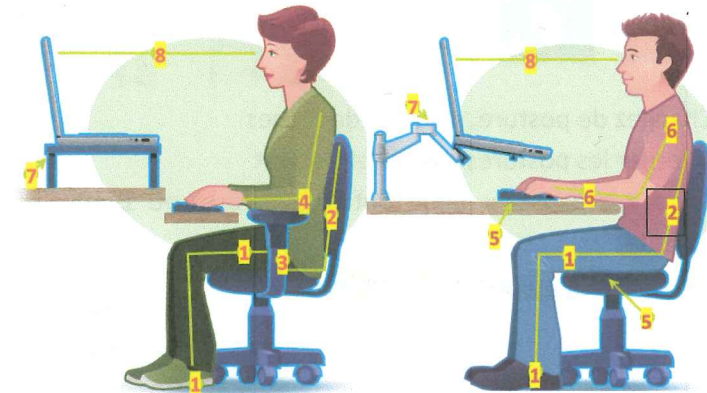


L'organisation du bureau



L'aménagement du poste de travail

8 Principes

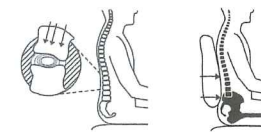


1. Cuisses parallèles au sol. Pieds posés au sol ou sur le repose pieds.



2. Réglage de la hauteur de l'assise sous le niveau de la rotule.

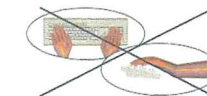
3. La main passe facilement derrière le genou. Régler la profondeur de l'assise.



4. Réglage de la hauteur, de la tension et de l'inclinaison du dossier. Le dos doit être droit et bien appuyé.

5. régler les accoudoirs ; avant-bras soutenus et appuyés.

6. coudes et clavier même niveau.



6. Mains sont en ligne droite avec les avant-bras.

7. Régler l'inclinaison du clavier à l'aide de ses pattes.

8. Le haut de la surface vitrée est à hauteur des yeux. L'écran est à une distance de 70cm, environ une longueur de bras.