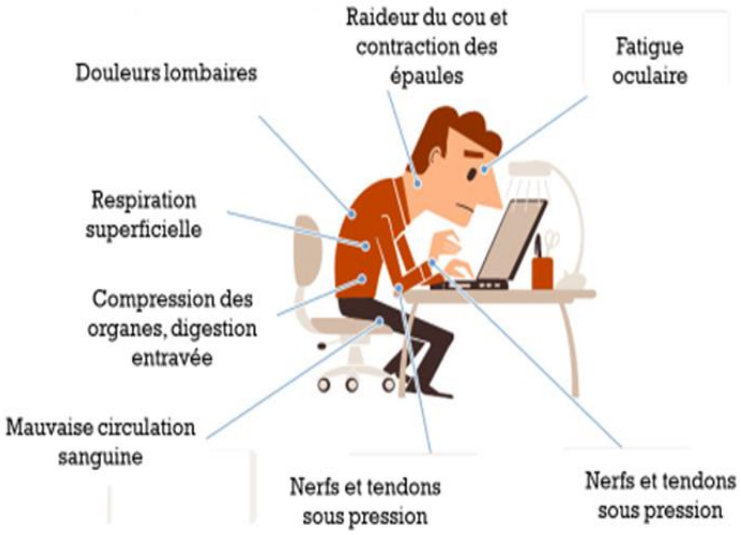
PREVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS

Quelques conseils pour prévenir les risques liés au travail sur écran.

Le recours massif au travail à domicile et au télétravail lié aux circonstances actuelles a sans doute conduit nombre d'entre vous à installer dans l'urgence un bureau ou à utiliser toute la journée un poste informatique habituellement utilisé quelques heures. C'est pourquoi nous souhaitons vous donner quelques conseils afin de prévenir des risques liés au travail sur écran très fréquents : ceux liés aux Troubles Musculo Squelettiques.

La posture favorite des TMS



Pour prévenir les risques liés à la fatigue visuelle

Placez l'ordinateur perpendiculairement à une fenêtre, assurez- vous que l'éclairage est suffisant et regardez de temps en temps vers l'extérieur, le plus loin possible, cela détend les muscles oculaires.

Pour prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS)

En premier lieu, il convient de bien régler la hauteur de son siège (au besoin avec des coussins, si votre siège n'est pas réglable) et de s'asseoir correctement.

Afin d'éviter les douleurs au niveau du dos, des épaules et des coudes, réglez la hauteur de votre siège de telle sorte que les coudes pliés le long du corps en angle droit soient à hauteur du plan de travail. Pensez à relâcher les épaules : au besoin utilisez un pense-bête pour vous le rappeler.

Le bord de l'assise est à au moins deux doigts de la pliure du genou afin d'éviter la compression des vaisseaux sanguins. Evitez de croiser les jambes pour maintenir une bonne circulation sanguine, et utilisez un repose pied (ou un dictionnaire !) pour que les cuisses soient parallèles au sol et forment un angle de 90° avec les jambes.

La main est dans le prolongement du bras afin d'éviter les douleurs de poignet. Si vous le pouvez, utilisez une souris « verticale » et un tapis avec un repose poignet souple.

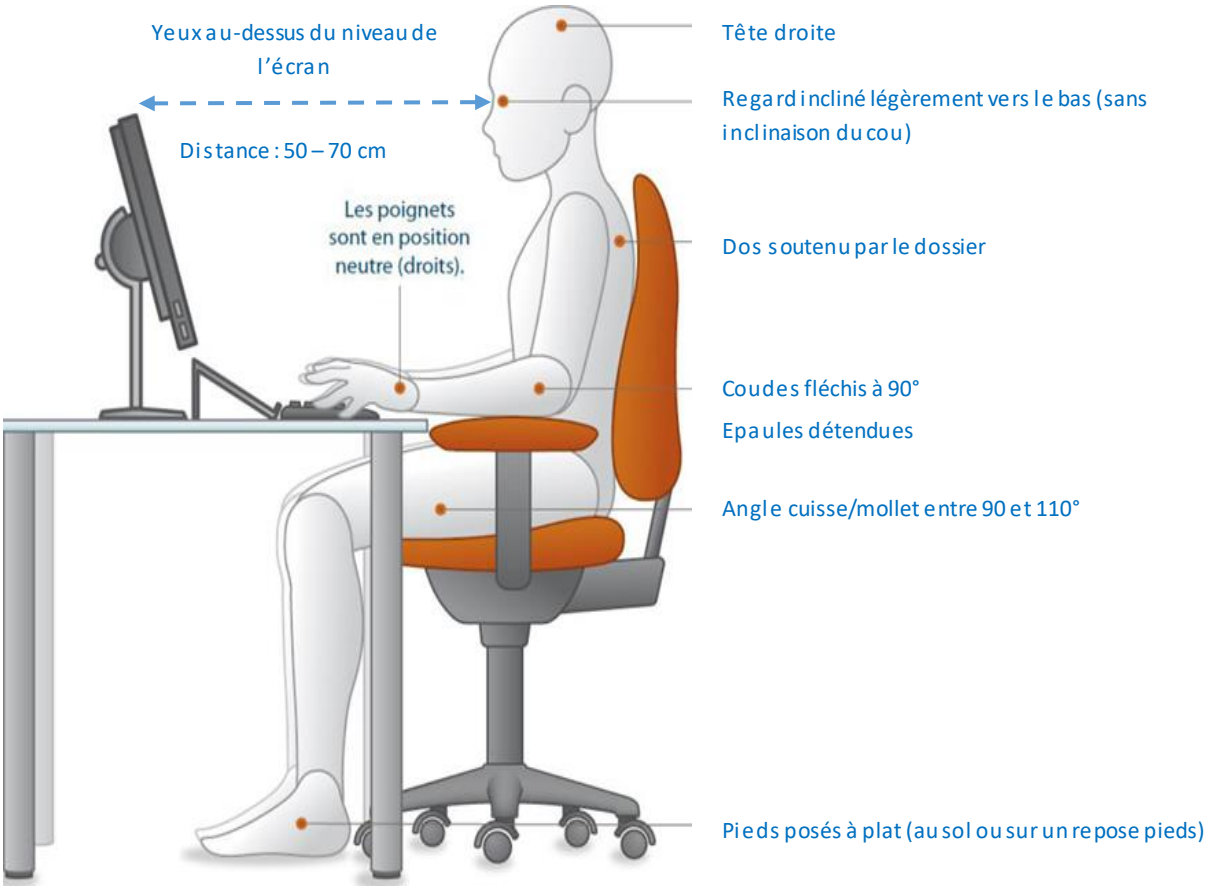
Assurez-vous que vous pouvez prendre les objets sur votre bureau sans vous étirer, vous tourner, ni vous pencher exagérément

Si vous disposez d'un PC

Placez le clavier face à vous, à une distance de 10 à 15 cm du bord du plan de travail. L'écran est à une distance de 70 à 90 cm des yeux (davantage pour les écrans de grande taille).

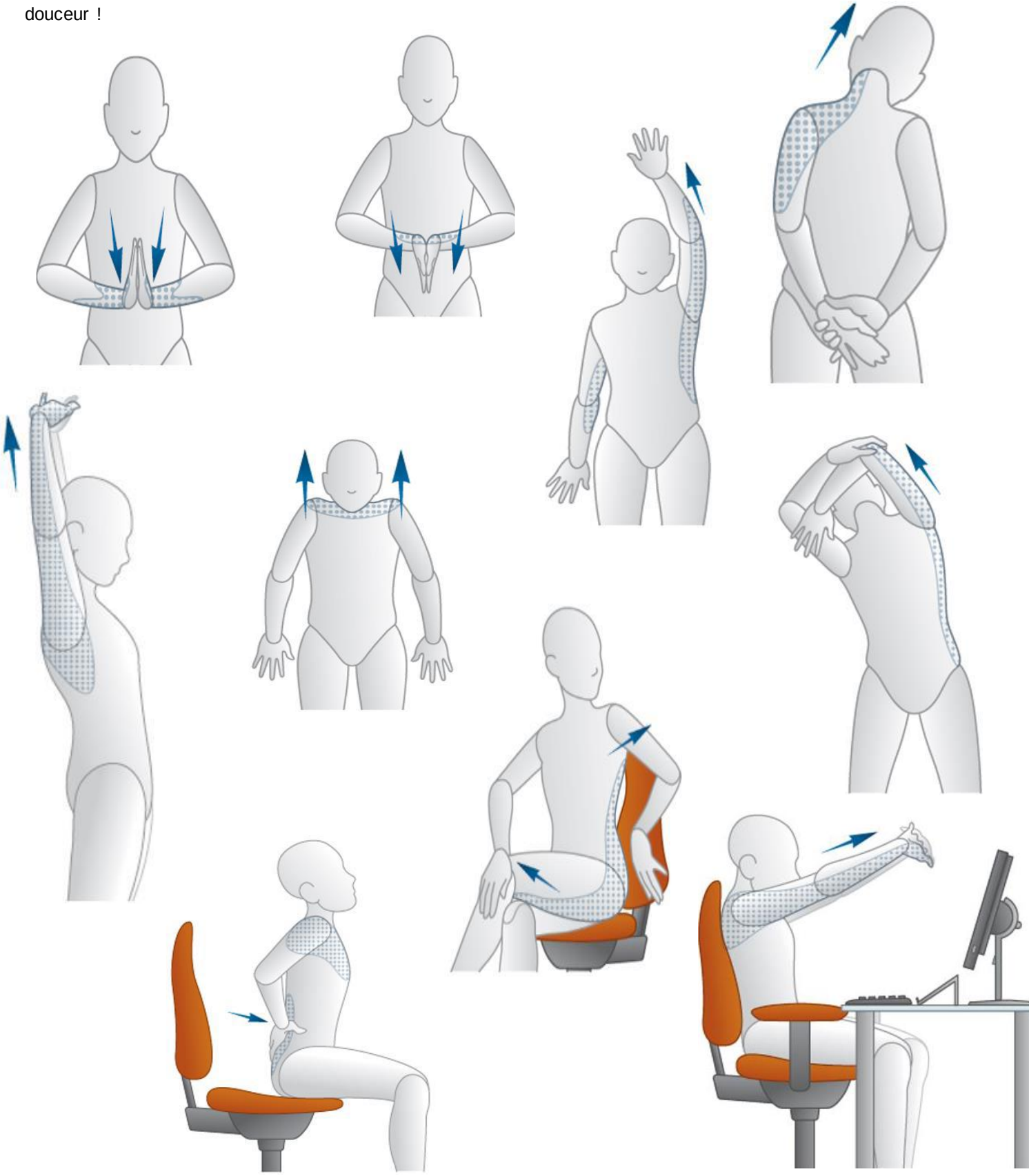
Si l'on travaille en utilisant l'ordinateur et un document papier, celui-ci doit être placé entre le clavier et l'écran, pour éviter de courber le dos ce qui occasionnerait douleurs musculaires et articulaires. L'idéal est de placer la feuille sur un porte-document.

Pour éviter les contractures au niveau du cou, l'écran n'est ni trop haut, ni trop bas : le regard passe de 5 à 10 cm au-dessus de l'écran.



Si vous disposez d'un portable

Le portable n'a pas été conçu pour les personnes travaillant longtemps sur leur ordinateur. Il est recommandé d'utiliser, autant que faire se peut, des équipements additionnels : clavier, écran et souris externes. Si vous disposez d'un écran externe, placez-le sur un support (le regard doit passer de 5 à 10 cm au-dessus de l'écran).

Quelques exercices d'étirements

Pour éviter les TMS et lutter contre la fatigue due à la sédentarité, pensez à vous lever toutes les heures, à marcher, à boire de l'eau régulièrement. Vous pouvez pratiquer les étirements suivants, mais avec douceur !