



---

**TRAVAIL SUR ÉCRAN  
ET PRÉVENTION**

---

## QUELS SONT LES RISQUES ?

- **Fatigue visuelle** : Picotements, éblouissements, syndrome de l'œil sec, rougeurs, maux de tête, etc.
- **Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)** : Douleurs cervicales, épaules, poignets, dorso-lombaires majorées par les Risques Psycho-Sociaux.
- **Risques Psycho-Sociaux (RPS)** : Stress, tensions, fatigue, etc. générés par une mauvaise organisation de travail et une ambiance dégradée.

**Le travail sur écran peut induire des inconforts ou pathologies, n'hésitez pas à contacter votre médecin du travail. Avec l'appui des spécialistes en prévention qui l'entourent il peut vous aider à trouver des solutions spécifiques à votre situation de travail.**

## ORGANISEZ VOTRE POSTE DE TRAVAIL

### *Fauteuil :*

- Dos soutenu, avant-bras et cuisses à l'horizontale
- Dossier réglable en hauteur avec courbure lombaire et mécanisme synchrone
- Accoudoirs courts réglables en hauteur et profondeur
- Assise réglable en profondeur et hauteur
- Empiètement 5 branches, roulettes adaptées au sol

### *Repose pied :*

- Indispensable si les pieds ne touchent pas le sol
- Réglable en hauteur et inclinable
- Antidérapant

### *Eclairage homogène :*

- Direct avec grille de défilement
- Indirect

### *Fenêtres :*

- Équipées de stores à lamelles horizontales

### *Température :*

- 23°C - 26°C l'été
- 20°C - 24°C l'hiver

### *Bruit modéré :*

- Attention aux bureaux ouverts et au matériel bureautique (imprimante, photocopieur, etc.)

### *Écran :*

- Réglable en hauteur ou à positionner sur un support réglable
- À hauteur des yeux ou plus bas si port de verres progressifs
- Perpendiculaire à la fenêtre et à une distance > à 1.5 m

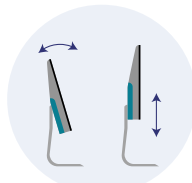
### *Clavier et souris :*

- Clavier à plat pour éviter la flexion du poignet

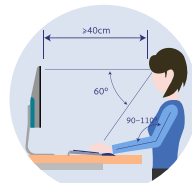
- Souris proche du clavier, l'avant - bras reposé sur le plan de travail
- Souris verticale ergonomique
- Repose poignet possible (souris ou clavier)



Recommandations de réglages en hauteur de l'assise et du plan de travail



L'écran doit pouvoir être inclinable et réglable en hauteur



Recommandations de positionnement de l'écran (distance et angle)



Utilisez un repose-pied pour limiter la pression sous vos cuisses



Prenez une pause toutes les heures pour reposer vos yeux



Ne restez pas dans des pauses statiques pendant de longues périodes

## TÉLÉPHONE

### Le casque téléphonique :

- Permet de se déplacer
- Évite les postures pénibles
- Laisse les mains libres

NB : L'écouteur peut être binaural ou monaural suivant les méthodes de travail.

### Pour une saisie sur clavier simultanée à la gestion d'un standard téléphonique :

- Équipez le poste d'un casque téléphonique, léger, sans fil, avec prise direct au casque, doté d'un limiteur de niveau (filtration des chocs acoustiques éventuels)
- Installez un logiciel permettant le décrochage des appels entrants en alternance avec l'écoute des comptes rendus sur dictaphone

## AYEZ LES BONS RÉFLEXES

- Évitez les mauvaises positions
- Alternez postures assises et debout
- Faites des pauses régulièrement
- lors des saisies en continue
- Pensez à faire des étirements, des exercices de relaxation et une gymnastique des yeux



**L'AIST 84,**  
*des experts en prévention et santé au travail à votre service*



Médecin du travail



Conseiller.e en  
prévention



Assistant.e social.e  
en santé au travail



Ergonome



Toxicologue



Assistant.e  
médical.e



Infirmier.e de  
santé  
au travail



Psychologue

**Pour toute question, contactez votre médecin du travail**

04 32 40 52 60  
CONTACT@AIST84.FR  
WWW.AIST84.FR

Suivez-nous sur les réseaux sociaux :

**f** [www.facebook.com/aist84](http://www.facebook.com/aist84)

**in** [www.linkedin.com/company/aist-84/](http://www.linkedin.com/company/aist-84/)

AIST 84 – 40 rue François Premier – 84 000 Avignon