



vous accompagner

Le travail sur écran

■ Conseils, réglages, hygiène de vie



Aménagez votre poste, adaptez votre posture

1 Position assise au fond du siège

2 Bras à 90°

3 Avant-bras en appui

4 Pieds à plat ou sur un repose-pieds

5 Genoux à 90°

6 Placement de l'écran perpendiculaire aux fenêtres et face à soi
Hauteur = niveau des yeux
Luminosité = à adapter
Inclinaison = selon ses préférences

7 Souris adaptée à la taille de la main, au plus proche de soi

8 Clavier à plat et dans l'alignement de l'écran

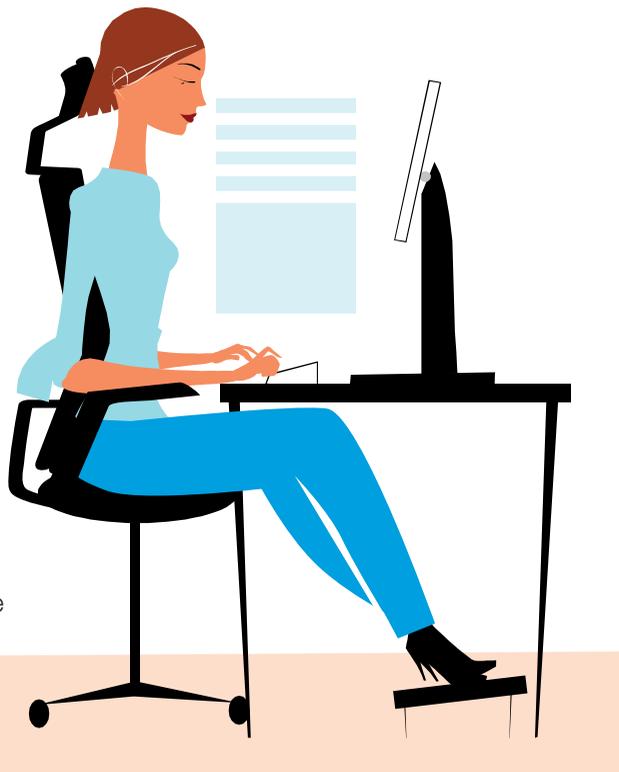


schéma MSA-MOS

Déterminez et organisez vos aires de travail

hors de l'aire de travail

travail occasionnel

travail habituel



schéma MSA-MOS

CAS PARTICULIER DU DOUBLE-ÉCRAN

- ▶ Éloignez les écrans
- ▶ Réglages identiques pour les deux
- ▶ Si le travail est régulier sur les deux écrans : placez l'axe entre les deux écrans, face à votre visage
- ▶ Si le travail est effectué une fois par jour sur les deux écrans : placez le principal écran en face de vous et l'autre légèrement sur le côté

En cas de port de lunettes :
Baissez et inclinez les écrans

Fatigue visuelle

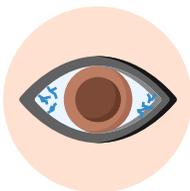
Symptômes



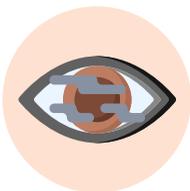
Maux de tête



Œil rouge



Sensation d'œil sec



Vision trouble



Picotement dans les yeux

Quelques exercices



Reposez vos yeux

Paumes des mains sur les yeux, doigts serrés pour ne pas laisser passer la lumière



Éloignez vos yeux de l'écran

Quelques minutes toutes les heures, alternez les tâches.



Faites des exercices

Décrivez plusieurs fois ce signe avec vos yeux, en un seul mouvement et sans marquer de temps d'arrêt.



Clignez des yeux plus souvent

Cela permet d'éviter les sécheresses oculaires.

Faites de la prévention

Respectez un équilibre pour concilier harmonieusement vie privée et vie professionnelle.

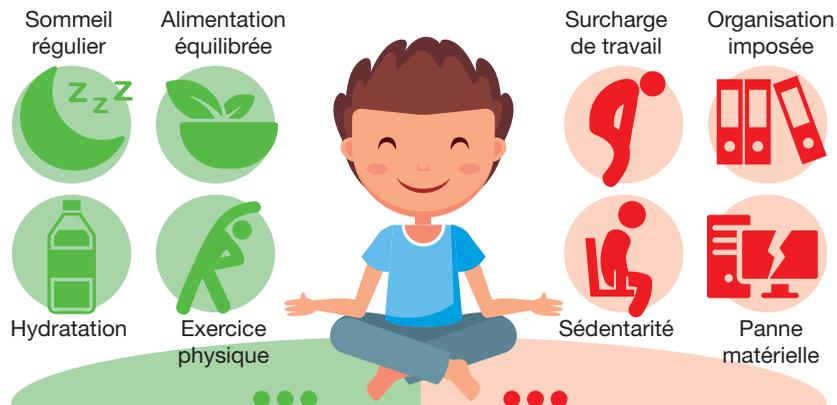


schéma MSA-MOS

Ne pas oublier les étirements



Notre livret "S'étirer au bureau en 3 minutes chrono" vous propose des exercices d'étirements pour les mains, avant-bras, cou et épaules ainsi que pour le dos et les jambes.

Autodiagnostiquez-vous

Fauteuil	OUI	NON
Pouvez-vous régler la hauteur, l'assise et le dossier de votre fauteuil ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vos pieds sont-ils bien appuyés sur le plancher lorsque vous êtes assis ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pouvez-vous vous asseoir sans que le siège compresse l'arrière des genoux ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les appui-bras vous permettent-ils de vous approcher de votre poste de travail ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Claviers et souris	OUI	NON
La surface de travail, la souris et le clavier sont-ils à la hauteur des coudes ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les objets que vous utilisez souvent sont-ils à portée de la main ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quand vous utilisez le clavier et la souris, avez-vous les poignets et avant-bras détendus, le long du corps ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Votre souris est-elle au même niveau que le clavier et aussi près que possible ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Écran	OUI	NON
Votre écran est-il placé directement devant vous sans reflet de lumière ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Votre écran est-il placé à une distance au moins égale à la longueur de vos bras ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La hauteur de votre écran est-elle légèrement inférieure au niveau de vos yeux ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utilisez-vous une lampe de bureau quand vous lisez ou écrivez ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Pauses	OUI	NON
Faites-vous une pause / étirements régulièrement ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faites-vous des pauses visuelles régulièrement en regardant au loin ou en vous déplaçant ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Accessoires	OUI	NON
Votre porte document (incliné ou vertical) est-il directement en face de vous ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utilisez-vous un casque double écoute quand vous devez écrire ou utiliser un clavier tout en étant au téléphone ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si vous avez répondu non à l'une des questions ci-dessus, reportez-vous aux conseils de ce livret et mettez en œuvre les bonnes pratiques.

La MSA intervient pour la Santé et la Sécurité au Travail
des exploitants, salariés, employeurs agricoles.
Elle agit pour améliorer les conditions de travail
et prévenir les risques en agriculture.

Les conseillers en prévention, les médecins du travail et les
infirmiers de santé au travail sont là pour vous aider à trouver
des solutions adaptées à votre situation.

N'hésitez pas à nous contacter :
santesecurite@msa49.msa.fr
02 41 31 77 29

MSA Maine-et-Loire
3 rue Charles Lacretelle

BEAUCOUZÉ

49938 ANGERS CEDEX 9

maineetloire.msa.fr
02 41 31 75 75



L'essentiel & plus encore