



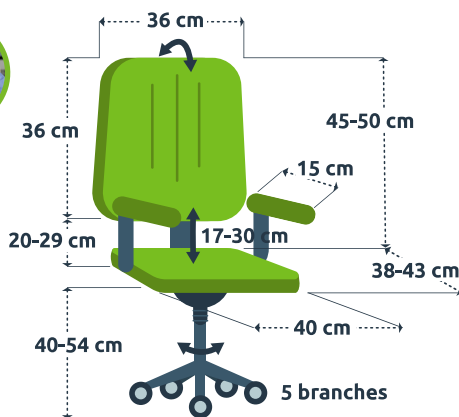
## Salariés : Adoptez la bonne posture au travail !

Agissons ensemble pour la Santé au travail

L'Aist89 vous donne quelques repères avant de vous installer à votre poste :

### ◆ Le siège

Différents éléments doivent être réglables :



### ◆ L'écran de visualisation

L'écran doit être **orientable** et **inclinable** pour s'adapter aux besoins de l'utilisateur.

Un fond blanc est à privilégier avec une écriture noire pour **faciliter la lecture**.

La distance entre l'oeil et l'écran doit être de 50 à 70 cm, regard entre l'horizontale et 30° vers le bas.

### ENVIRONNEMENT LUMINEUX

**Lumière naturelle** : L'écran doit être placé perpendiculairement aux fenêtres afin d'éviter les éblouissements et les reflets. Les fenêtres doivent être équipées de rideaux ou de stores.

**Lumière artificielle** : Éclairage indirect, pas au-dessus du plan de travail, avec grille ou plaque perforée. Lampe de bureau avec abat jour pour éclairer votre texte sans vous éblouir et sans générer de lumière parasite sur l'écran.

### ◆ Le double écran

**Deux écrans similaires** : il convient de rapprocher les écrans adjacents afin de limiter les mouvements.

**Un écran principal et un secondaire** : si un des deux écrans est plus consulté, il sera placé face à l'opérateur.

### ◆ L'ordinateur portable

Pour une utilisation prolongée il convient de mettre à disposition un clavier et une souris déportés. Pensez à rehausser l'écran.

### ◆ Le plan de travail

Il existe des bureaux réglables en hauteur qui permettent de répondre aux besoins de l'utilisateur et ainsi d'alterner les postures assises/debout.

### ◆ Le clavier et la souris

L'épaisseur et l'inclinaison du clavier doivent **limiter** l'extension des poignets.

Il faut **éviter** de poser continuellement les poignets sur le bord du bureau pendant la frappe.

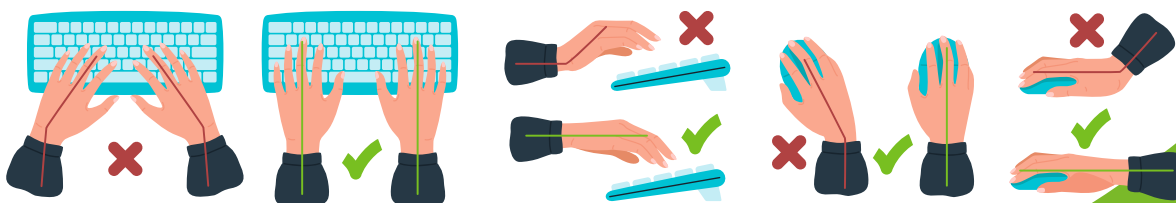
### ◆ Le repose-pieds

Le repose-pieds peut être proposé aux personnes de petite taille car il peut les aider à obtenir **une position confortable** des jambes. Les cuisses doivent être horizontales et l'angle cuisse/jambes doit être droit (90°) ou légèrement obtus.



La souris doit se situer dans le prolongement de l'épaule, l'avant-bras étant appuyé sur la table.

**La taille et la forme** de la souris doivent être adaptées à celles de la main.



Scannez moi pour + d'infos !



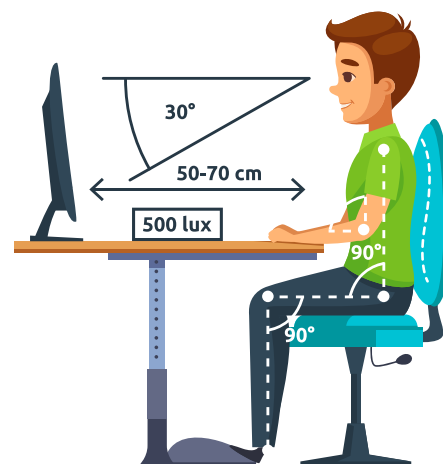
## ◆ L'environnement physique

**Limiter** les décharges en touchant les objets métalliques.

**Privilégier** un éclairage d'environ 300 Lux si le travail sur écran nécessite de la lecture de documents et proche de 200 Lux sans document (minimum fixé par le Code du Travail).

La préconisation de la norme AFNOR NFX35-102 est de 500 Lux.

La température en période hivernale doit être comprise entre **20°C et 24°C** et entre **23°C et 26°C** en période estivale.



## ◆ Quelles conséquences pour votre santé ?

### LA FATIGUE VISUELLE

Le travail sur écran peut engendrer **une fatigue visuelle** : lourdeur des globes oculaires, rougeurs, picotements, éblouissements, maux de tête...

Ces différents symptômes disparaissent avec du repos.

La fatigue visuelle sera d'autant plus marquée si le poste est peu **ergonomique**.

### LES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES

- **Les douleurs cervicales** peuvent être dues à un écran placé trop haut (moniteur placé sur l'unité centrale), ou trop bas par rapport aux yeux (ordinateur portable). Elles apparaissent plus fréquemment chez les opérateurs effectuant des tâches monotones.
- **Les douleurs aux épaules** peuvent être dues à une mauvaise position lors de la frappe sur le clavier, lorsque les documents papiers sont placés entre le clavier et l'opérateur.
- **Les douleurs aux membres supérieurs** peuvent apparaître suite à un appui continu du poignet pendant la frappe ou une souris éloignée de l'opérateur.
- **Les douleurs dorsolombaires** peuvent être dues à la position assise prolongée.
- **Le stress** peut être un facteur d'apparition des TMS. En effet, les muscles restent contractés et ne peuvent pas se relâcher complètement au repos.

### LA SÉDENTARITÉ

Les postures sédentaires au travail sont caractérisées par le maintien dans le temps de deux éléments indissociables : **la posture assise** et **la très faible dépense énergétique**. Les effets sur la santé des postures sédentaires (pathologies cardiovasculaires, diabète type 2, cancers, obésité, santé mentale, TMS, mortalité) sont liés à cette combinaison.

### Quelques conseils

Il n'existe pas de posture idéale, **l'idéal est de varier les postures** (possibilité de répondre à un appel téléphonique debout, réunion dynamique...) Pensez à vous **hydrater** régulièrement et vous **étirer**. **Privilégiez les déplacements** (photocopieur centralisé, échanges directs entre collègues, ...).

*Prenez des précautions pour un travail sur écran  
sans compromis sur votre santé*

**Le professionnel de santé au travail peut vous offrir des conseils et répondre à toutes vos interrogations**

## Vos interlocuteurs Aist89



**Aist89**

PRÉVENTION SANTÉ TRAVAIL

☎ 03 86 72 07 55

✉ contact@aist89.fr

🌐 www.aist89.fr

17 Bis Avenue de la Puisaye - 89000 **AUXERRE**

Tél. 03 86 72 07 55

1 Route de Lyon - 89200 **AVALLON**

Tél. 03 86 34 44 10

7 Place du 11 Novembre - 89300 **JOIGNY**

Tél. 03 86 62 05 33

2 Rue Saint-Martin - 89600 **SAINT-FLORENTIN**

Tél. 03 86 35 31 30

Rue de la Gare - 89700 **TONNERRE**

Tél. 03 86 54 40 04

*Scannez moi pour + d'infos !*



www.aist89.fr