

Mieux vivre avec son écran

Aïe !



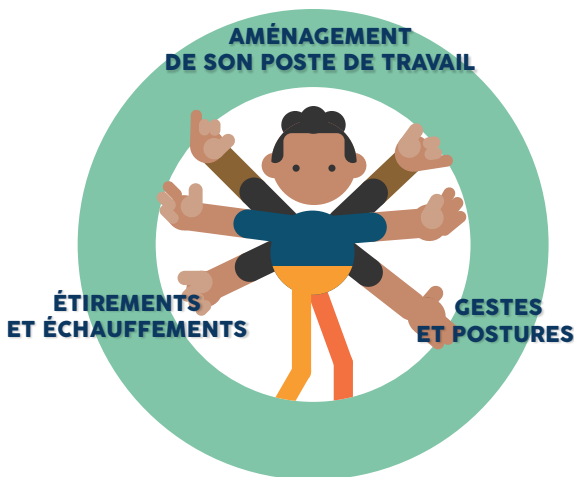
Bien protéger son corps

L'ergonomie a pour but de comprendre le comportement humain en situation de travail pour adapter les moyens utilisés, les outils et l'environnement, afin de limiter et prévenir les contraintes nuisibles à la santé, à la sécurité et aux conditions de travail. L'intervention ergonomique est un des leviers pour lutter contre les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS).

Afin de préserver au mieux sa santé, l'important est donc de s'inscrire dans une démarche de prévention, et ne plus rester cantonné dans les démarches correctives : il vaut mieux **prévenir le risque que le subir et le corriger après coup !**

Pour cela, et afin de réduire les TMS, il faut agir selon 3 axes :

- L'aménagement de son poste de travail ;
- La vigilance sur ses gestes et ses postures ;
- La pratique d'étirements et d'échauffements.

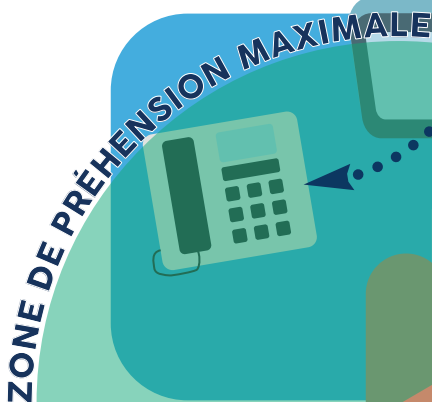


Pour vous accompagner et vous permettre de travailler dans les meilleures conditions possibles avec le moins de douleurs, le service Prévention des risques vous propose, à travers ce livret, des **exemples de postures à adopter** et de **mouvements à éviter**, ainsi que des **exercices à réaliser**.

Organiser son espace de travail

Téléphone du côté opposé de la main directrice pour pouvoir écrire pendant l'appel*.

ZONE DE PRÉHENSION MAXIMALE



DANS LA ZONE DE PRÉHENSION MAXIMALE
Éléments fréquemment utilisés
(plusieurs fois par jour).

DANS LA ZONE ADJACENTE AU POSTE
Éléments peu utilisés
(moins d'une fois par jour).

* Permet d'éviter
de tenir le combiné avec l'épaule.



Clavier à environ 15 cm
du bord du bureau.

Souris proche du clavier.
Ne pas écarter la souris au fur
et à mesure de la journée**.

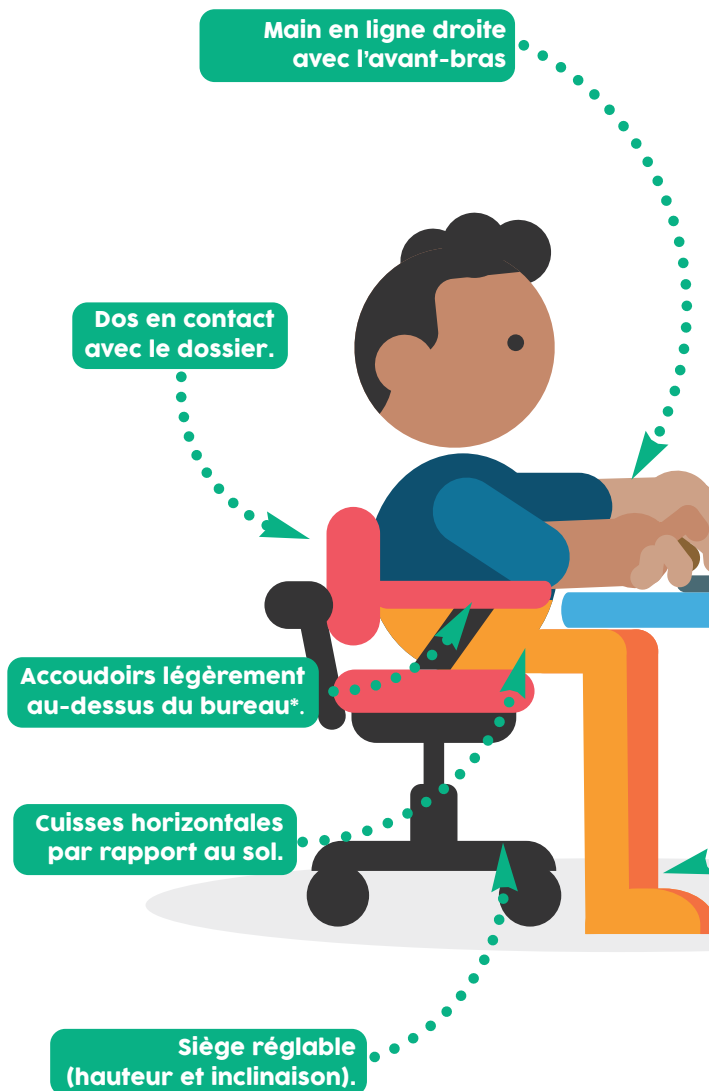
ZONE OPTIMALE DE TRAVAIL

DANS LA ZONE OPTIMALE DE TRAVAIL
Éléments très fréquemment utilisés
(plusieurs fois par heure).

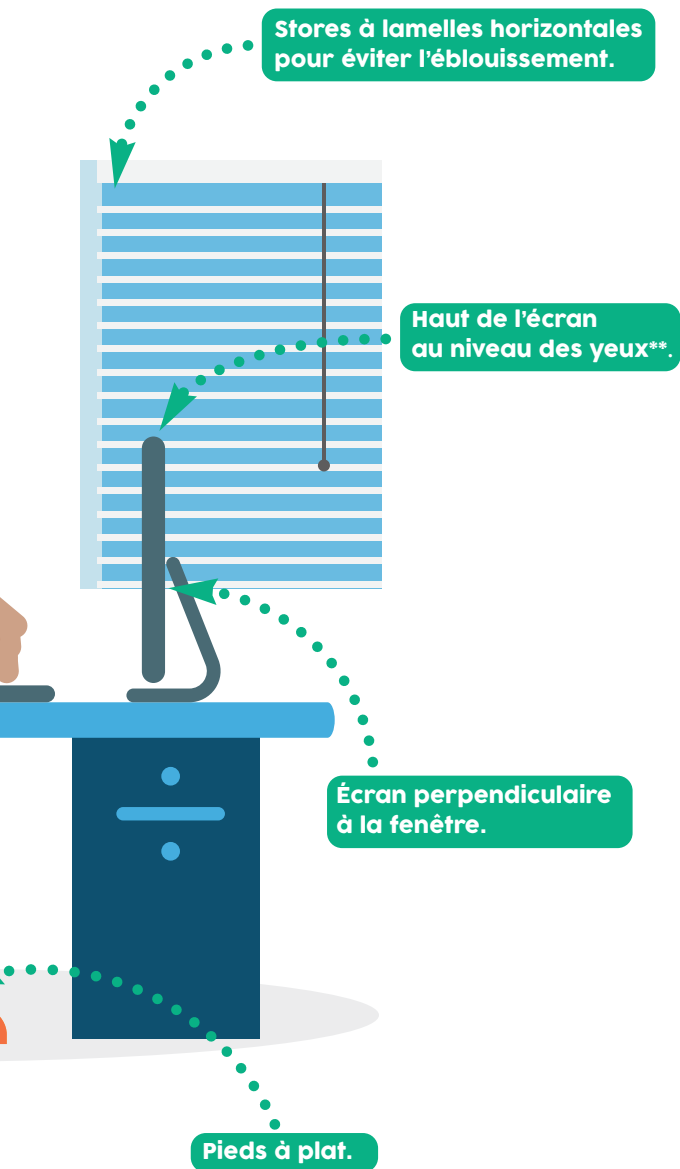
Utiliser un casque
si vous êtes fréquemment
au téléphone.

*** Si besoin, fixer le tapis de souris sur le bureau
afin de ne pas le déplacer,
ou utiliser un trackball ou une souris ergonomique.*

Aménager son poste de travail



** Si les accoudoirs vous empêchent d'être suffisamment proche du bureau, les baisser et utiliser votre bureau pour poser vos avant-bras.*



*** En cas de port de verres progressifs, positionner l'écran légèrement plus bas.*

Le double écran avec un écran principal

Cette configuration doit s'appliquer
lorsque le travail se fait principalement
sur un des deux écrans.

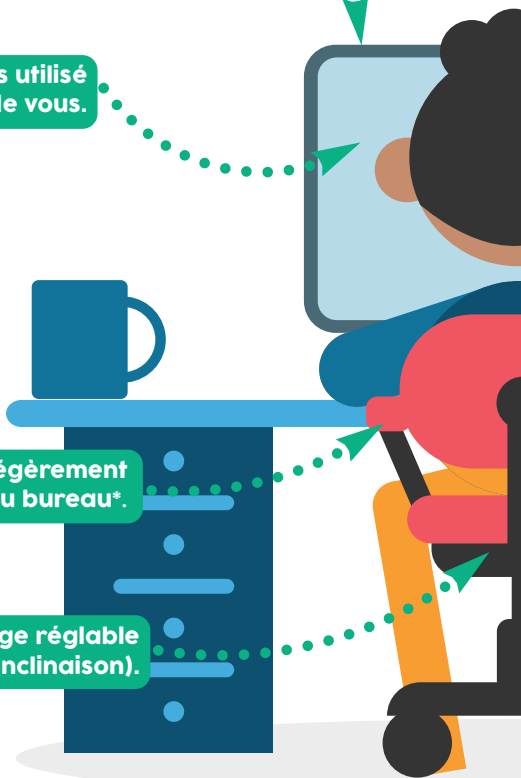
Haut de l'écran
au niveau des yeux.

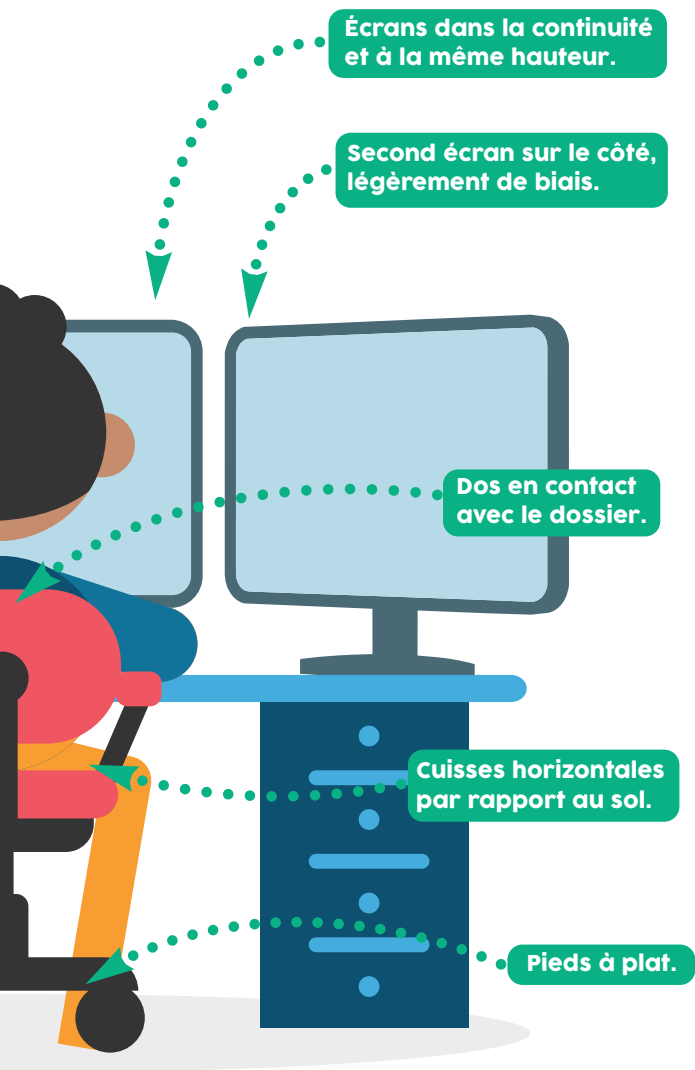
Écran le plus utilisé
en face de vous.

Accoudoirs légèrement
au-dessus du bureau*.

Siège réglable
(hauteur et inclinaison).

Utiliser le même modèle pour les deux écrans
et des réglages identiques
(contraste, luminosité, définition...).





**Position de la souris, du clavier
et du téléphone : mêmes recommandations
qu'avec un écran simple.**

Le double écran simultanément

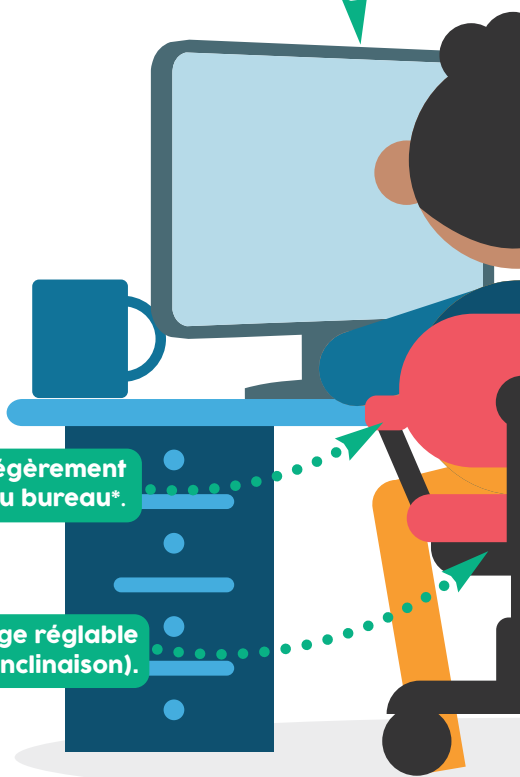
Cette configuration doit s'appliquer
lorsque le travail se fait simultanément
sur les deux écrans.

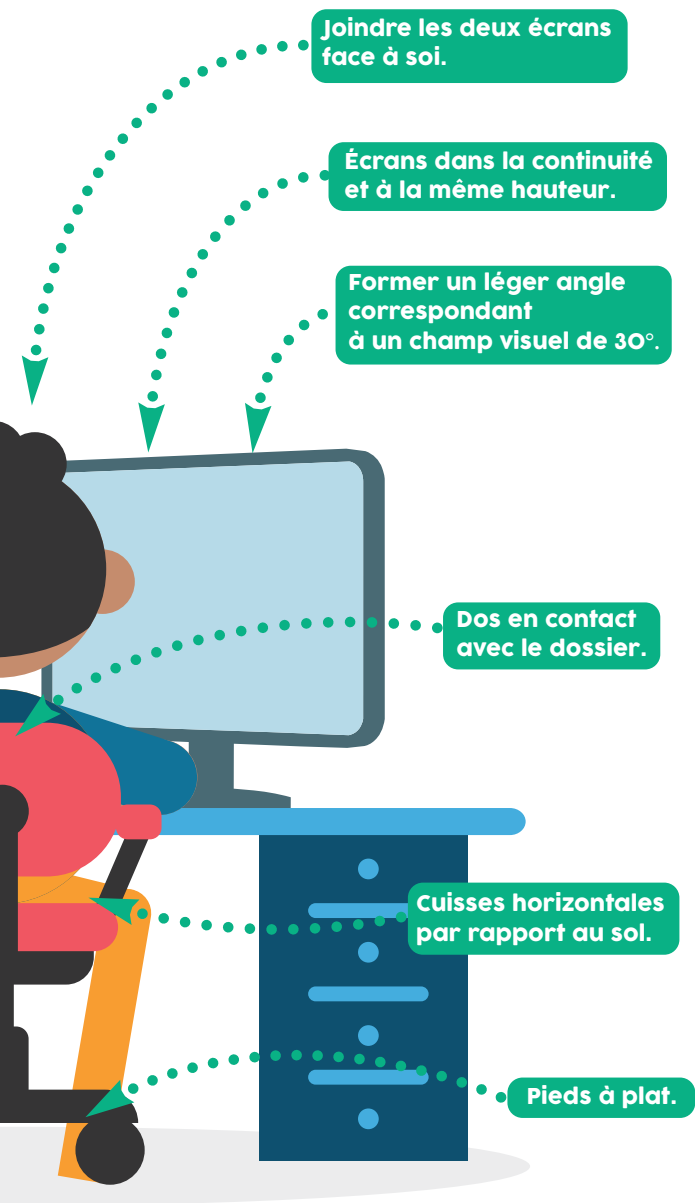
Haut de l'écran
au niveau des yeux.

Accoudoirs légèrement
au-dessus du bureau*.

Siège réglable
(hauteur et inclinaison).

Utiliser le même modèle pour les deux écrans
et des réglages identiques
(contraste, luminosité, définition...).





Joindre les deux écrans
face à soi.

Écrans dans la continuité
et à la même hauteur.

Former un léger angle
correspondant
à un champ visuel de 30°.

Dos en contact
avec le dossier.

Cuisses horizontales
par rapport au sol.

Pieds à plat.

Position de la souris, du clavier
et du téléphone : mêmes recommandations
qu'avec un écran simple.

Le double écran avec un ordinateur portable

Cette configuration est la seule à appliquer lorsque le travail se fait sur l'écran de l'ordinateur qui vient remplacer celui de l'ordinateur portable.

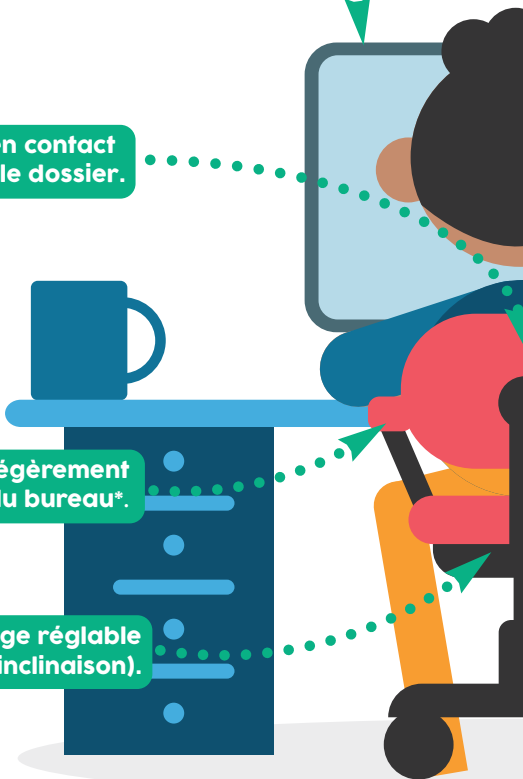
Haut de l'écran au niveau des yeux.

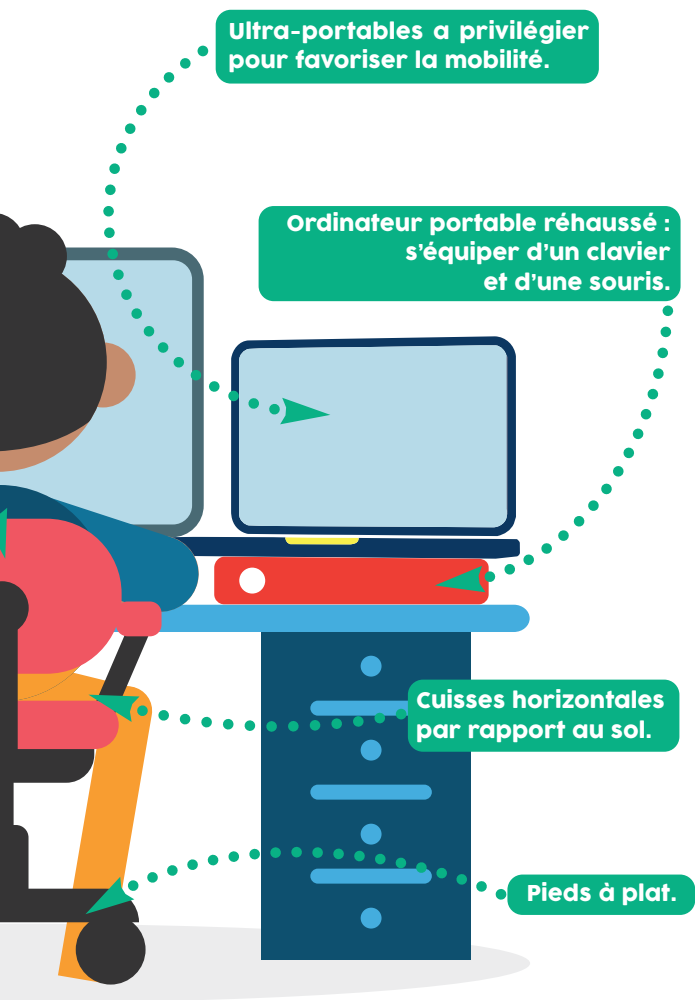
Dos en contact avec le dossier.

Accoudoirs légèrement au-dessus du bureau*.

Siège réglable (hauteur et inclinaison).

Recréer un environnement fixe à son bureau : clavier face à soi et souris à côté.



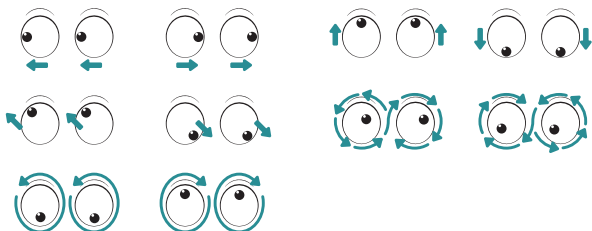


Ne pas utiliser le clavier de l'ordinateur portable qui est surélevé et de côté. Utiliser un clavier et une souris déportés

Échauffements et d'étirements

Prendre soin de ses yeux

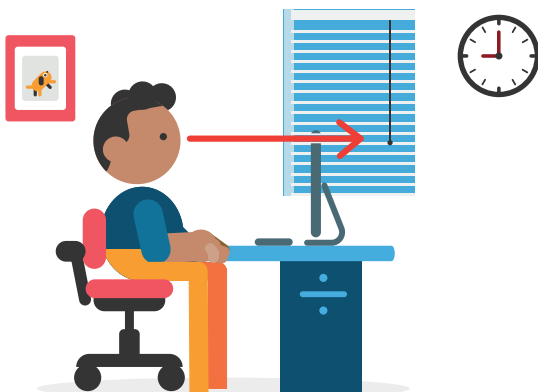
- **Bouger les yeux dans toutes les directions**, sans bouger la tête



- En position détendu, fermer les paupières et positionner la **paume des mains devant les yeux**, sans appuyer pendant une minute minimum.



- Se redresser, détacher le regard de l'écran et regarder intensément un objet au loin pour **alterner vision proche et vision lointaine une dizaine de fois**.



Prendre soin de son cou

- **Tourner la tête d'un côté**, puis revenir tête droite 5 fois de suite. Répéter le mouvement de l'autre côté.



- **Pencher la tête d'un côté** (l'oreille vers l'épaule), puis revenir tête droite 5 fois de suite. Répéter le mouvement de l'autre côté.



- **Lever la tête**, puis revenir tête droite 5 fois de suite. Répéter le mouvement vers le bas.



Éviter les mouvements circulaires de la tête, car à long terme, ils peuvent entraîner une fragilisation des articulations.

Prendre soin de son dos



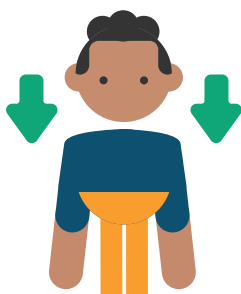
- Assis, le **dos droit**, **étirer les bras vers le haut** pendant 6 secondes. Recommencer l'étirement 5 fois.

- Assis, **se pencher en avant** pour toucher ses pieds. Recommencer la flexion 5 fois.



Prendre soin de ses épaules

- Debout, **soulever les épaules vers les oreilles**. Maintenir la position pendant 3 à 5 secondes, **puis relâcher**. Répéter les mouvements 2 ou 3 fois.



- De la **main droite, attraper le coude gauche** et l'**amener vers l'épaule droite**. Maintenir pendant **5 secondes**, **re-lâcher** et répéter 5 fois. Recommencer de l'autre côté.



Prendre soin de ses coudes

- Debout, **en gardant le coude fixe**, effectuer des **cercles avec l'avant-bras**, dans un sens puis dans l'autre pendant 10 secondes. Répéter de l'autre côté.



Prendre soin de ses poignets

- **Mains jointes**, croiser les doigts des 2 mains et faire **10 cercles avec les poignets** dans le sens des aiguilles d'une montre, puis 10 fois dans l'autre sens.



- Bras tendus, **plier les poignets vers le haut en étirant les doigts vers soi pendant 4 à 5 secondes**. Recommencer en pliant les poignets vers le bas.



Prendre soin de ses mains



- **Fermer puis ouvrir lentement la main** pour dérouler les doigts (5 fois par main).



- Mains ouvertes, **plier uniquement le pouce** (5 fois par main).

Prendre soin de ses genoux

- Saisir le tibia, soulever la jambe, et en fléchissant le dos, toucher le genou avec le nez 5 fois. Répéter avec l'autre jambe.



Prendre soin de ses chevilles

- Tendre la jambe à l'horizontale, **tirer la pointe de pied vers soi**, maintenir 4-5 secondes, **puis pousser vers l'extérieur**. Recommencer avec l'autre cheville.



- Tendre la jambe à l'horizontale, effectuer des **rotations de la cheville dans un sens** pendant 10 secondes, **puis dans l'autre**. Recommencer avec l'autre cheville.



Causes possibles des douleurs et actions envisageables

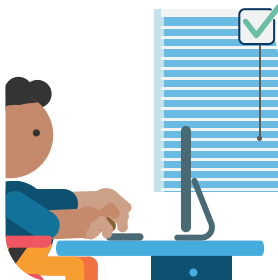
En cas de fatigue des yeux

Cause possible



Écran face, ou dos,
à la fenêtre (reflets sur
l'écran ou agent ébloui).

Action envisageable



Positionner l'écran
perpendiculairement
aux fenêtres, de façon
à éviter les reflets.



Éclairage insuffisant.



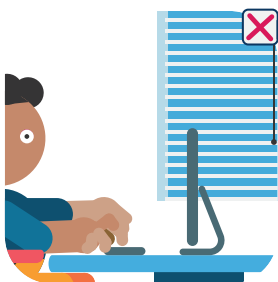
Prévoir
une lampe d'appoint.



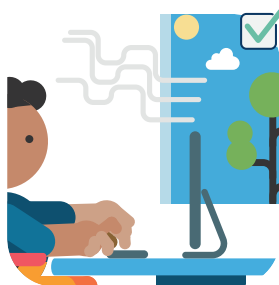
Faible contraste
de l'écran.



Régler la luminosité
et le contraste de l'écran.



Assèchement de l'œil.



Aérer la pièce,
dépoussiérer l'écran.

En cas de douleurs au cou

Cause possible

Action envisageable



Écran trop haut, trop bas
ou sur le côté.



Placer, face à vous,
le haut de l'écran
à hauteur des yeux.



Utilisation du téléphone
coincé entre l'oreille
et l'épaule.



Positionner et utiliser
le téléphone du côté
opposé de la main direc-
trice pour pouvoir écrire en
même temps.

Ajouter un casque
si les appels sont fréquents.

En cas de douleurs au dos

Cause possible



Dos non appuyé sur le dossier.

Action envisageable



Ajuster le siège de façon à avoir le bas du dos en appui sur le dossier.

En cas de douleurs aux épaules

Cause possible



Souris mal placée.

Action envisageable



Positionner la souris pour garantir un alignement entre l'épaule, l'avant-bras et le poignet.



Avant-bras non appuyés sur le bureau.



Ajuster les accoudoirs ou la hauteur du siège (éviter les surélévations).

En cas de douleurs aux poignets

Cause possible

Action envisageable



Appui du poignet sur le bord du bureau.



Éloigner le clavier du bord du bureau (~15 cm) et placer la souris proche du clavier.



Clavier trop haut.



Descendre le clavier en abaissant les « pattes » situées à l'arrière.



Mains en « lévitation » au-dessus du clavier ou de la souris.



Positionner les avant-bras en appui sur le bureau lors de l'utilisation de la souris et du clavier.

En cas de douleurs aux jambes

Cause possible

Action envisageable



Immobilité de la posture.



Éviter de croiser les jambes et varier régulièrement la posture.



Pieds ne touchant pas le sol.



Ajouter un repose-pieds.



15 rue Boileau - 78000 Versailles
www.cigversailles.fr