



**Mieux vivre
avec votre écran**

Ajustez le poste de travail



Assis, la position la plus confortable pour la lecture de l'écran et la frappe sur clavier est celle qui permet le respect des principes suivants :

- A. vos cuisses doivent être horizontales et vos pieds à plat sur le sol,
- B. votre dos (rachis lombaire) doit s'appuyer sur le dossier du siège,
- C. votre angle bras-avant-bras ne doit pas être inférieur à 90°, et votre main doit être située dans le prolongement de cet avant-bras,



- D. le haut du moniteur doit être au niveau de vos yeux mais si vous portez certains verres progressifs, le moniteur doit être plus bas.

Si le support écran et le support clavier-souris sont réglables, faites varier la hauteur de ces supports pour réaliser l'ajustement. S'il n'existe qu'un seul support réglable ou si le poste est fixe, réglez la hauteur du siège et éventuellement celle de la table pour respecter le mieux possible les principes C et D.

Utilisez un repose-pieds si vos pieds ne reposent pas sur le sol.

Régalez la hauteur du dossier du siège pour qu'il vous soutienne le bas du dos et la courbure dorsale.

Laissez un espace de 10 à 15 cm entre la barre d'espace du clavier et le bord de la table mais tapez le plus souvent sans vous appuyer sur cette table. Placez la souris à côté ou devant le clavier pour qu'elle soit dans le prolongement de l'épaule; l'avant-bras doit être appuyé sur la table.



Positionnez le porte-copie (s'il existe) près de l'écran, soit à la même hauteur que lui, soit entre lui et le clavier. L'ampleur des mouvements de vos yeux et de votre tête en sera ainsi réduite.

Régalez l'écran



Régalez l'intensité lumineuse et le contraste de l'écran à un niveau confortable. Refaites ces réglages si l'éclairage de la pièce change au cours de la journée.

Privilégiez un affichage sur fond clair. Il est moins fatigant pour la vue qu'un affichage sur fond sombre et les reflets sont moins visibles.

Adaptez l'éclairage

Les fenêtres, les luminaires et les reflets provenant des surfaces brillantes peuvent produire des reflets sur l'écran.



Faites légèrement pivoter l'écran. Cela peut permettre d'échapper aux reflets des fenêtres. La disposition idéale est celle où l'écran est perpendiculaire par rapport aux fenêtres (lorsque celles-ci sont sur un seul côté du local).

Faites varier l'inclinaison de l'écran (si possible) pour échapper aux reflets des luminaires.

Utilisez les stores ou les rideaux, pour vous protéger des reflets et pour éviter les éblouissements.

Éteignez (si possible) le luminaire placé juste au-dessus du poste ou celui qui est la source de reflets sur l'écran.

Positionnez la lampe d'appoint (si elle existe) de façon à ce qu'elle éclaire les documents sans créer de reflets sur l'écran.



Travaillez détendu

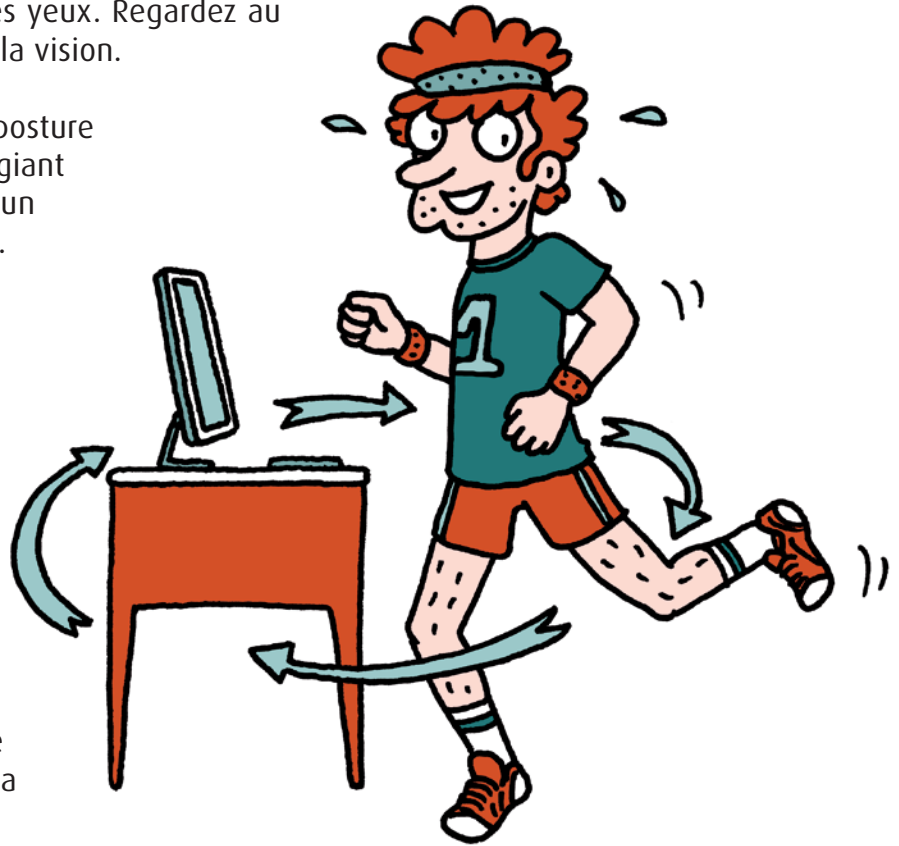
Il peut être fatigant de regarder continuellement des objets rapprochés ou de rester longtemps dans une même position. Les conseils suivants peuvent vous aider à réduire la fatigue.

Quittez de temps à autre l'écran des yeux. Regardez au loin. Cela constitue une pause pour la vision.

Changez de temps en temps de posture au cours de la journée en privilégiant un mobilier qui permet d'alterner un travail en posture assise ou debout. Il n'existe pas de posture idéale, si elle est maintenue fixe longtemps.

Faites une pause (de 5 à 10 minutes) toutes les heures, si vous travaillez en continu sur écran. Quittez le poste de travail, bougez et étirez-vous. N'en profitez pas pour vous rasseoir ailleurs.

Alternez le travail sur écran et le travail de bureau, si vous en avez la possibilité.



Quels sont les principaux facteurs responsables des problèmes de santé liés à ce travail ?

Fatigue visuelle

- Défauts visuels non corrigés ou mal corrigés
- Éclairage excessif ou insuffisant
- Sources lumineuses éblouissantes
- Distance trop courte entre l'œil et l'écran
- Reflets
- Durée prolongée du travail ininterrompu



Troubles musculosquelettiques

- Posture statique
 - Écran, clavier ou souris trop hauts ou trop bas
- Appui continu du poignet sur la table pendant la frappe
- Souris éloignée du clavier
- Stress
- Durée prolongée du travail ininterrompu



Stress

- Uniformité et monotonie de la tâche
- Impossibilité d'organiser son propre travail
- Manque de soutien social
- Attentes imprévues
- Durée prolongée du travail ininterrompu

**Vous êtes opérateurs sur écran d'ordinateur ;
que vous soyez expérimentés ou débutants,
ce dépliant a été rédigé pour vous.**

Le saviez-vous ?

Le travail sur écran dans de mauvaises conditions peut engendrer de la fatigue visuelle, des troubles musculosquelettiques, un état de stress, ainsi que des effets sur la santé liés au travail sédentaire.

Or de nombreuses recherches ont permis d'identifier les causes principales de ces problèmes de santé et les moyens de les réduire. De plus, des études ont montré que, dans les cas où ces moyens sont mis en place avec la participation des opérateurs eux-mêmes, les conditions de travail sont nettement améliorées.

Comment mieux utiliser votre micro-ordinateur ?

La réduction de la fatigue et de l'inconfort dépend de la manière dont vous :

- ajustez le poste de travail,
- réglez l'écran,
- adaptez l'éclairage.

Elle dépend aussi de votre façon de travailler et de votre vue.

Que vous soyez à votre poste de travail ou à un poste partagé avec d'autres collègues, cela vaut la peine de consacrer un peu de temps à l'application des conseils formulés dans ce dépliant. Ils vous permettront de mieux gérer vos conditions de travail et de préserver votre santé.



Soignez votre vue

L'activité visuelle concentrée sur la lecture des textes conventionnels ou la lecture sur écran peut être fatigante. Cette fatigue est normale et temporaire, mais elle peut être diminuée avec un peu de soin, de bonnes habitudes de travail et une attention particulière à votre environnement de travail.

Beaucoup de personnes ont des problèmes de vision (défauts visuels non corrigés); or, de par ses exigences, le travail sur écran est révélateur de petits défauts de la vision. Il faut donc aussi accorder une attention particulière à votre vue. Par ailleurs, des verres appropriés à une tâche peuvent ne pas l'être pour une autre.

L'exposition à des écrans à LED en fin de journée peut avoir des effets négatifs sur le sommeil. Le temps passé, le soir, devant toute source de lumière enrichie en bleu (écran d'ordinateur, tablette, smartphone) doit être limité.

En cas de difficulté, parlez-en à votre médecin.

Nettoyez régulièrement l'écran et vos lunettes (si vous en portez) avec un chiffon sec non pelucheux.

