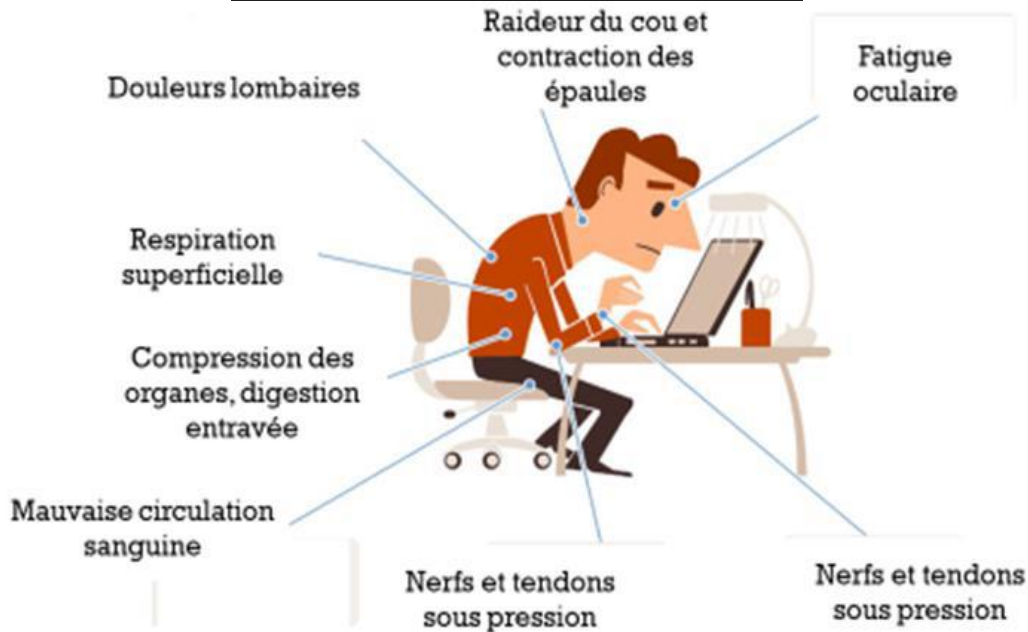


TÉLÉTRAVAIL

PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS

Voici quelques conseils afin de prévenir les risques liés au travail sur écran, notamment les troubles musculosquelettiques (TMS).

La posture favorite des TMS



Pour prévenir les risques liés à la fatigue visuelle

Placez l'ordinateur perpendiculairement à une fenêtre, assurez-vous que l'éclairage est suffisant et regardez de temps en temps vers l'extérieur, le plus loin possible, cela détend les muscles oculaires.

Pour prévenir les troubles musculosquelettiques (TMS)

*En premier lieu, il convient de bien régler la hauteur de son siège (au besoin avec des coussins, si votre siège n'est pas réglable) et de s'asseoir correctement.

*Afin d'éviter les douleurs au niveau du dos, des épaules et des coudes, réglez la hauteur de votre siège de telle sorte que les coudes pliés le long du corps en angle droit soient à hauteur du plan de travail. Pensez à relâcher les épaules : au besoin utilisez un pense-bête pour vous le rappeler.

*Le bord de l'assise est à au moins deux doigts de la pliure du genou afin d'éviter la compression des vaisseaux sanguins. Evitez de croiser les jambes pour maintenir une bonne circulation sanguine, et utilisez un repose pied (ou un dictionnaire !) pour que les cuisses soient parallèles au sol et forment un angle de 90° avec les jambes.

*La main est dans le prolongement du bras afin d'éviter les douleurs du poignet. Si vous le pouvez, utilisez une souris « verticale » et un tapis avec un repose poignet souple.

*Assurez-vous que vous pouvez prendre les objets sur votre bureau sans vous étirer, vous tourner, ni vous pencher exagérément.

TÉLÉTRAVAILLEUR, ÊTES-VOUS BIEN INSTALLÉ ?

DISTANCE OEIL-ÉCRAN

Votre écran se situe à une distance équivalente à la longueur d'un bras

POSITIONNEMENT BUREAU-MUR

Être installé face à la pièce pour permettre à l'oeil de passer en vision de loin. Le mur le plus proche doit se situer derrière vous

ANGULATIONS COUDES ET GENOUX

Vos coudes et genoux sont ouverts à plus de 90° et vos coudes sont en dehors du bureau



POSITIONNEMENT BUREAU-FENÊTRE

Votre bureau est placé perpendiculairement à la fenêtre

HAUTEUR ECRAN

Le haut de votre écran se situe au même niveau que votre ligne de vue

ERGONOMIE ORDINATEUR PORTABLE

L'utilisation classique d'un ordinateur portable est limitée à 2h par jour. Au delà un aménagement ergonomique est nécessaire

POSITIONNEMENT DE VOS PIEDS

Vos deux pieds sont à plat au sol ou sur un repose-pied

PENSEZ AUSSI À...



Déconnecter

Gardez un équilibre entre vie pro et vie perso. Hors de vos heures de travail, réservez votre temps pour les sollicitations personnelles



Garder le contact

Restez informé sur ce qui se passe dans l'entreprise, déplacez-vous aux réunions, pour garder le contact avec vos collègues



Faire des pauses

Profitez-en pour vous hydrater, marcher et faire des étirements

Si vous disposez d'un PC

*Placez le clavier face à vous, à une distance de 10 à 15 cm du bord du plan de travail. L'écran est à une distance de 70 à 90 cm des yeux (davantage pour les écrans de grande taille).

*Si l'on travaille en utilisant l'ordinateur et un document papier, celui-ci doit être placé entre le clavier et l'écran, pour éviter de courber le dos ce qui occasionnerait douleurs musculaires et articulaires. L'idéal est de placer la feuille sur un porte-document.

*Pour éviter les contractures au niveau du cou, l'écran n'est ni trop haut, ni trop bas : le regard passe de 5 à 10 cm au-dessus de l'écran.

*Le portable n'a pas été conçu pour les personnes travaillant longtemps sur leur ordinateur. Il est recommandé d'utiliser, autant que faire se peut, des équipements additionnels : clavier, écran et souris externes. Si vous disposez d'un écran externe, placez-le sur un support (le regard doit passer de 5 à 10 cm au-dessus de l'écran).

Quelques liens utiles

[Brochure INRS Télétravail des conseils pour préserver votre santé](#)

[Brochure INRS Mieux vivre avec son écran](#)

En cas de besoin

[Médecin du travail](#) → Dr Conchard : 05 55 11 41 88