



**POLE MEDICAL**  
Médecins du Travail  
Secrétaires-assistantes médicales  
Infirmier(e)s en Santé au Travail



**POLE TECHNIQUE**  
Intervenants en Prévention  
des Risques Professionnels  
Assistantes en Santé au Travail  
Formatrices en Secourisme



**POLE ADMINISTRATIF**  
Direction  
Secrétariat  
Comptabilité

372 CHEMIN DE LA PROVIDENCE  
84400 APT

58 RUE DES AIRES  
84120 PERTUIS

353 ROUTE DU MOULIN DE LOSQUE  
84300 CAVAILLON

# Conseils



## POUR EVITER...

- ▶ **toute fatigue visuelle** : la distance entre l'écran et les yeux de l'utilisateur doit être comprise entre 500 et 700 mm.
- ▶ **toutes douleurs dans la nuque** : le dessus du moniteur doit être placé en dessous ou juste au niveau des yeux de l'utilisateur.
- ▶ **des douleurs dans les mains et les poignets** : les avant-bras doivent être parallèles au col et l'angle bras/avant-bras doit être supérieur à 90°.
- ▶ **les éblouissements** : l'écran doit être placé à 90° de la fenêtre.
- ▶ **un effort constant et inutile d'adaptation de l'œil** : les niveaux d'éclairage doivent être différents selon le type de tâche :
  - ⇒ 300 lux sont nécessaires pour le travail sur écran
  - ⇒ 500 lux pour un travail d'écriture

**En cas d'apparition de céphalées, troubles visuels et de douleurs des membres supérieurs, contacter votre médecin du travail**

## FICHE CONSEIL

# LE TRAVAIL SUR ECRAN



## TRAVAILLER SUR ECRAN

### Ne présente pas de danger pour votre santé

Pour votre confort, toutefois, vous devez respecter certaines règles :

- ▶ Ecran perpendiculaire aux fenêtres ;
- ▶ Prendre compte d'une correction visuelle (verres progressifs...);
- ▶ Stores baissés en cas de luminosité extérieure intense ;
- ▶ Position ergonomique : siège réglé, dos appuyé écran **face à vous** ;
- ▶ Lampe de bureau pour les documents.



## ERGONOMIE

- ▶ Un écran placé trop près ou trop loin fatigue les yeux de l'utilisateur
- ▶ Un écran placé trop haut ou trop bas entraîne des douleurs dans la nuque
- ▶ Des documents placés dans un champ différent de l'écran occasionnent des mouvements inutilement répétés des yeux, de la tête et de la nuque.
- ▶ Ajustement du poste de travail au salarié et non ajustement du salarié au poste de travail.

## POSTE DE TRAVAIL DEVANT UN ECRAN

Préférez la lumière naturelle à la lumière artificielle

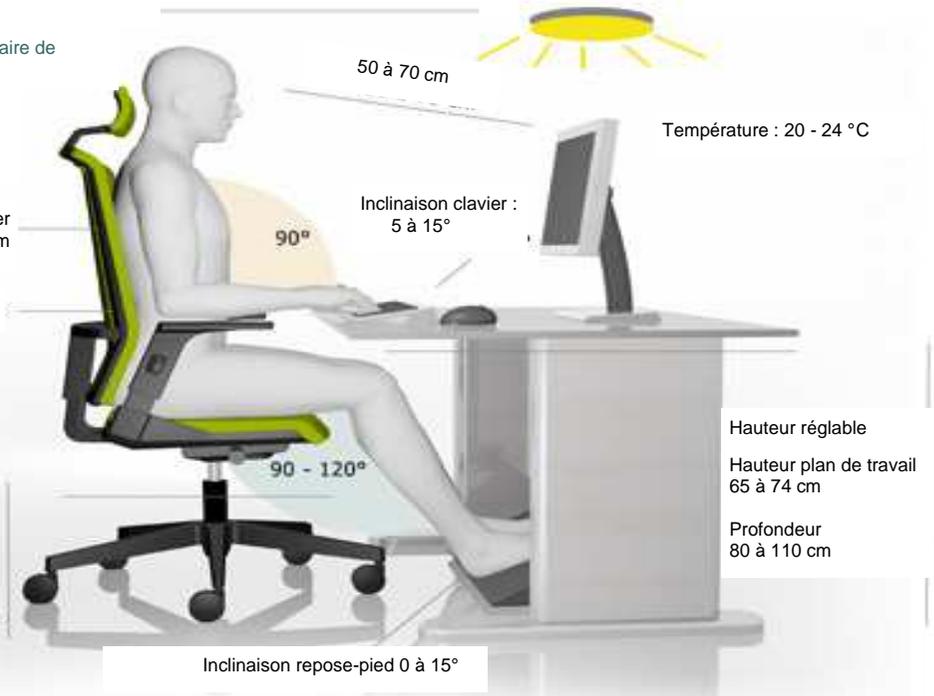
Préférez un éclairage direct à la perpendiculaire de l'utilisateur (plafond)

Puissance :  
300 à 600 lux sur le plan de travail

Hauteur d'assise réglable 40 à 51 cm  
Profondeur d'assise 38 à 42 cm

Hauteur de dossier  
Environ 50 cm

Renfort lombaire



Les pieds reposent à plat sur le sol ou sur un repose pied

L'angle du coude est droit ou légèrement obtus. Les avant bras sont proches du corps

La main est dans le prolongement de l'avant bras

Le dos est droit ou légèrement en arrière et soutenu par le dossier

La tête est droite ou légèrement penchée en avant

Le plan de travail doit être de couleur pastel et mat ;  
si il y a deux niveaux, le plus bas doit être réservé au clavier et à la souris

Réalisation d'étirements musculaires des membres supérieurs et du rachis ainsi que des muscles oculaires