



Les risques liés au travail sur ordinateur

Le travail sur écran peut engendrer des troubles tels que la fatigue visuelle, des douleurs musculo-squelettiques et du stress.

Une bonne installation de son poste de travail, personnelle à chaque individu, peut réduire de beaucoup ces troubles.



L'ergonomie du poste de travail

Bien se positionner

- Choisissez un siège à roulettes de préférence, réglable en hauteur et en profondeur, si possible avec dossier mobile à contact permanent, et des accoudoirs réglables, alignés à la même hauteur que le bureau.
- Asseyez-vous au fond de votre siège face à votre écran, le dos en appui contre le dossier, et le buste droit.
- Vos bras et avant-bras doivent former un angle supérieur ou égal à 90°, les avant-bras étant en appui sur le bureau ou les accoudoirs de votre chaise.
- Maintenez vos pieds bien à plat sur le sol ou sur un repose-pieds inclinable.
- Vos mains doivent se situer dans l'alignement des avant-bras, sans flexion, ni extension, ni angulation des poignets.



Ambiance au travail

- Adoptez un éclairage homogène (300 à 500 Lux), complété si besoin d'une lampe d'appoint. Positionnez votre poste de travail idéalement entre deux luminaires.
- Évitez les éblouissements directs ou indirects sur votre écran, installez des stores ou films protecteurs aux fenêtres.
- Privilégiez une température entre 22 et 24° C, évitez les courants d'air.
- Essayez de maintenir un niveau sonore ambiant inférieur ou égal à 50 dB.



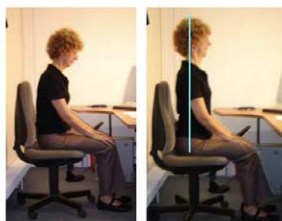
Les risques liés au **travail sur ordinateur**

Vous trouverez un rapport complet de l'Inserm en [cliquant ici](#).

Organiser votre bureau

- Votre écran doit être perpendiculaire aux fenêtres, pour éviter les reflets, avec le bord supérieur à hauteur des yeux maximum, ou plus bas si vous portez des verres progressifs.
- Positionnez votre écran à 50 à 70 cm de vos yeux, et réglez l'affichage (fonds clair, typo foncée, contrastes à 58%, luminosité à 65/70%).
- Posez votre clavier à 15-20 cm du bord du bureau, et la souris à proximité.
- Gardez vos objets d'usage courant à portée de mains pour limiter l'extension de l'épaule et du coude, ou la torsion du cou et du dos.
- Utilisez un casque ou la fonction haut-parleur de votre téléphone dans un bureau individuel pour éviter les mauvaises postures du cou.

Toute posture maintenue entraîne des tensions musculaires des yeux et du corps de plus en plus pénibles à supporter au cours de la journée : les changements de posture, et des exercices de mouvement sont à encourager.



Lorsque vous vous sentez complètement avachi sur votre chaise de bureau, redressez-vous en tirant sur un fil imaginaire fixé au sommet de votre tête.



Étirez-vous en arrière pour interrompre régulièrement les activités qui vous obligent à pencher le buste en avant. Creusez le dos pendant quelques secondes pour compenser le dos rond (*attention à ne pas vous cambrer*).



Avancez puis reculez la tête afin de compenser les mauvaises postures de votre colonne cervicale, notamment celles qui vous incitent à pousser la tête en avant.



Rompez la monotonie en vous appuyant sur les mains bras tendus pour "allonger" le tronc.

ATTENTION : ces exercices ne doivent en aucun cas entraîner de douleurs, en cas de doute et/ou de pathologie préexistante, demandez conseil à votre médecin traitant.



Manpower
Sécurité