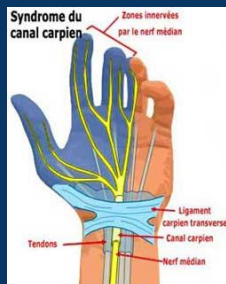


Quelques exemples de pathologies liées au travail sur écran :

- La fatigue visuelle : caractérisée par des maux de tête, des picotements, des rougeurs et une lourdeur des globes oculaires...
- Les Troubles Musculo Squelettiques (TMS) : souvent localisé au niveau des poignets, de la nuque, des épaules et des lombaires.

Le syndrome du canal carpien



Les lombalgies

Les cervicalgies

AMITR

2 avenue Philippe Seguin

10510 MAIZIERES LA GRANDE PAROISSE

amitr@amitr.fr

03.25.24.80.08



Centre fixe Nogent Sur Seine :

51 avenue Saint Roch

03.10.94.04.41



AMITR
Association pour la Médecine
Interprofessionnelle du Travail de Romilly



AMITR

Association pour la Médecine
Interprofessionnelle du Travail de Romilly

Le travail sur écran

S'installer au mieux à son poste de travail pour limiter les contraintes posturales.



Réglage du siège

Profondeur d'assise

Hauteur du dossier

Hauteur des accoudoirs (noter que ces derniers ne sont pas toujours nécessaires)

Hauteur du siège : en fonction de la hauteur du bureau, les **coudes** doivent être à 90° minimum. Si les **pieds** ne touchent pas le sol, il sera possible d'adapter un repose-pieds. Les **épaules** doivent être relâchées.

Réglage de l'écran

Hauteur : le haut de l'écran légèrement en-dessous de la ligne du regard (légèrement plus bas pour des verres progressifs)

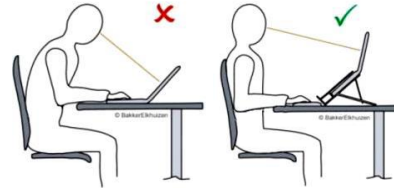
Distance : environ 50-70 cm

Luminosité : plus la pièce est lumineuse plus j'illumine mon écran

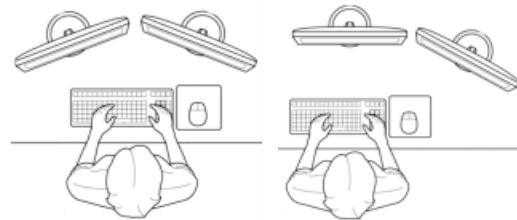
L'axe : toujours travailler face à son écran

Cas particuliers

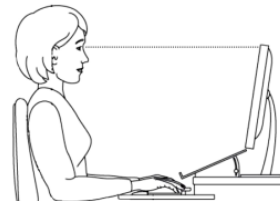
Le travail sur ordinateur portable : Engendre une contrainte au niveau cervical. Des supports permettant d'utiliser un ordinateur portable de manière prolongée dans de meilleures conditions.



Les doubles écrans : limiter les rotations droite-gauche au niveau cervical.



Le travail sur documents papiers : placer le document entre l'écran et le clavier. Possibilité d'utiliser un **porte document**.



Conseils

Regarder au loin de temps en temps pour reposer les yeux.

Ne pas hésiter à se lever régulièrement.

S'étirer régulièrement (la colonne : chercher à toucher le plafond avec les mains, la nuque : effectuer des rotations).

Organisation au poste :

Placer ce que l'on utilise le plus souvent, le plus proche de soi.

Ne pas négliger l'emplacement du téléphone : si le dos se décolle du fauteuil pour décrocher, le téléphone est trop loin.

