

# TRAVAIL SUR ÉCRAN

Comment corriger votre poste informatique en fonction de vos douleurs ?



# Inconfort au cou et haut du dos

## causes possibles

## solutions à envisager

Dos rond avec tête positionnée à l'avant des épaules

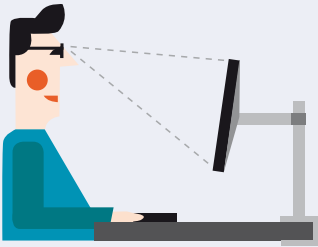
- ✦ Bien ajuster la hauteur et l'inclinaison du dossier afin de supporter les courbures naturelles de la colonne vertébrale - positionner le support lombaire dans le creux du dos (région lombaire).
- ✦ Garder le dos appuyé au dossier de la chaise et la tête bien alignée au-dessus des épaules.
- ✦ Ajuster la distance de l'écran et/ou la grosseur de l'affichage afin de favoriser une bonne visibilité. La mesure approximative d'une longueur de bras est souvent fournie à titre d'indice pour l'ajustement de la distance de l'écran mais ce repère doit être adapté (ex : caractéristiques individuelles, tâche, équipements).

Tête trop inclinée vers l'avant ou l'arrière

Lentilles bifocales ou progressives

mal adaptées

✓ Position recommandée



- ✦ Ajuster la hauteur de l'écran à hauteur des yeux.
- ✦ Abaisser l'écran si vous portez des verres correcteurs à double foyer ou progressifs.
- ✦ Utiliser et ajuster la hauteur du porte document pour favoriser un meilleur angle visuel sur les documents.
- ✦ Consulter un ophtalmologue afin d'obtenir des verres correcteurs spécialement ajustés pour le travail sur ordinateur.

Tête tournée (cou en torsion)

- ✦ Placer l'écran face à soi (l'écran doit se trouver aligné avec le clavier, centré devant les yeux).

Flexion latérale du cou (tête penchée sur le côté)

- ✦ Utiliser un casque d'écoute.

# Inconfort du dos

## causes possibles

Dos trop droit ou trop rond  
Dos mal appuyé  
Dos en torsion

## solutions à envisager

- ✦ Bien ajuster la hauteur et l'inclinaison du dossier afin de supporter les courbures naturelles de la colonne vertébrale.
- ✦ Vérifier la position de vos bras et régler la hauteur du siège et des accoudoirs.
- ✦ Vérifier la position ainsi que l'inclinaison du moniteur (ni trop haut, ni trop bas, et pas trop incliné en avant).

# Inconfort des épaules

## causes possibles

Élévation des épaules

## solutions à envisager

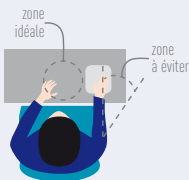
- ✦ Bien ajuster la hauteur des surfaces de travail de façon à travailler avec le dos bien appuyé et les épaules relâchées.
- ✦ Si nécessaire, élever la chaise et utiliser un repose-pied au besoin.
- ✦ Ajuster les accoudoirs afin de supporter les avant-bras sans élever les épaules.

Membres supérieurs non supportés

- ✦ Utiliser des appuis compatibles avec les activités de travail et bien les ajuster afin de permettre une posture confortable à l'épaule (coudes près du corps et épaules relâchées).
- ✦ À noter qu'il n'est pas nécessaire d'avoir les bras toujours appuyés sur les accoudoirs lors de l'utilisation du clavier. Il suffit de garder les coudes le plus près possible du corps et les épaules relâchées.

Coudes éloignés du corps

✓ Position recommandée



- ✦ Placer la souris au même niveau et le plus près possible du clavier
- ✦ Utiliser les raccourcis clavier pour les fonctions utilisées le plus fréquemment.

# Inconfort aux coudes, avant-bras et poignets

## causes possibles

Avant-bras ou poignet en appui sur des arêtes vives (ex : rebord du bureau)

Poignets en extension

✓ Position recommandée



✗ Position à éviter



## solutions à envisager

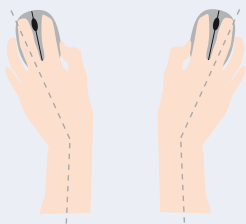
- ✦ Utiliser des appuis compatibles avec les activités de travail et bien les ajuster afin d'éviter les pressions trop importantes.
- ✦ Éviter d'appuyer les poignets sur le rebord des surfaces de travail.
- ✦ Replier les petites pattes sous le clavier de façon à positionner celui-ci le plus à plat possible.
- ✦ Utiliser un repose-poignet en gel pour les pauses et les micro-pauses. Éviter toutefois de s'y appuyer fermement lors de l'utilisation du clavier et de la souris. Il faut plutôt « flotter » et bouger l'ensemble du membre supérieur plutôt que de faire uniquement des mouvements des poignets et des doigts.
- ✦ Maintenir la main dans le prolongement direct de l'avant-bras.
- ✦ Déplacer la souris avec le bras plutôt que par des mouvements contraignants du poignet (éviter les mouvements latéraux prononcés du poignet par exemple).
- ✦ Utiliser les raccourcis clavier pour les fonctions utilisées fréquemment.

# Inconfort aux mains et aux doigts

## causes possibles

Posture ou mouvement inadéquats ou déploiement de force excessive

✘ Position à éviter



## solutions à envisager

- ✦ Ne pas utiliser une force excessive lors de la frappe des touches sur le clavier.
- ✦ Éviter de crispier les doigts lors de l'utilisation du clavier (ex : pouce maintenu en extension).
- ✦ Ne pas serrer la souris inutilement.
- ✦ Éviter de maintenir les doigts surélevés sur le clavier ou la souris.
- ✦ Éviter de tenir un crayon dans la main lors de l'utilisation du clavier.
- ✦ S'assurer que la conception du clavier, de la souris ou de toute autre interface de pointage convient à l'utilisateur.

# Inconfort aux jambes

## causes possibles

Circulation sanguine gênée en raison de réglages inadéquats de la chaise

## solutions à envisager

- ✦ Ajuster la profondeur de l'assise et la hauteur de la chaise, afin d'éviter une compression de l'arrière des cuisses et du creux des genoux.

Habitudes posturales inadéquates

- ✦ Éviter de croiser les jambes ou les pieds.
- ✦ Éviter de replier les jambes sous la chaise et de supporter les pieds sur la base de la chaise.
- ✦ Utiliser un repose pieds pour favoriser les changements de posture.

# Fatigue visuelle

## causes possibles

## solutions à envisager

Correction inadéquate de la vision

- ✦ Consulter un ophtalmologue afin d'avoir des verres correcteurs adaptés à votre vue et au travail effectué.

Éblouissement direct ou indirect

- ✦ Positionner le poste de travail de sorte que le regard de l'utilisateur à l'écran soit parallèle aux fenêtres et aux rangées de luminaires.
- ✦ Positionner le poste de travail de façon à ce que l'écran se trouve entre les rangées de luminaires.

Éclairage non optimal

- ✦ Assurer un niveau d'éclairage adéquat du lieu de travail (300 – 500 lux).
- ✦ Introduire un éclairage d'appoint si besoin. La lampe d'appoint doit être positionnée de façon à ne pas générer de reflets dans l'écran. Faire également attention au phénomène d'éblouissement, tant pour l'utilisateur, que pour les collègues travaillant dans des postes avoisinants.
- ✦ Lorsque nécessaire, munir les fenêtres de stores ou de rideaux et les utiliser afin de contrôler la lumière naturelle.

Positionnement non optimal de l'écran et des documents de référence

✓ Organisation recommandée

- ✦ Placer l'écran à une distance de lecture confortable tout en permettant l'adoption d'une posture adéquate. Un écran trop proche engendre une fatigue visuelle accrue.
- ✦ Ajuster la hauteur de l'écran. Un écran trop haut augmente la sécheresse de l'œil.
- ✦ De façon générale, positionner l'écran en face de soi.
- ✦ Incliner l'écran très légèrement vers l'arrière tout en portant une attention particulière aux reflets.
- ✦ Utiliser un porte copie et le positionner afin d'avoir un angle visuel confortable.



# Fatigue visuelle (suite)

## causes possibles

Affichage inadéquat et lisibilité de l'information difficile

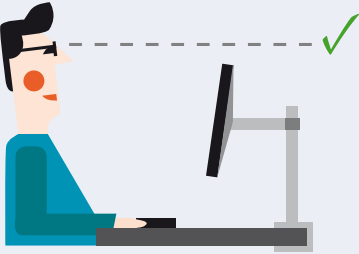
- ✦ Améliorer la lisibilité des caractères affichés à l'écran (police, dimension, couleur).
- ✦ Favoriser un affichage avec des caractères foncés sur un fond pâle (mode positif).
- ✦ Ajuster les paramètres de l'écran de façon à obtenir une bonne luminosité et de bons contrastes.
- ✦ Nettoyer l'écran régulièrement.
- ✦ Éviter les caractères d'impression trop petits.

## solutions à envisager

Organisation du travail entraînant de fortes exigences visuelles (tâches effectuées, durée du travail à l'ordinateur, etc)

- ✦ Prendre régulièrement des pauses visuelles en portant le regard au loin.
- ✦ Introduire de la variété dans les tâches.

Porter le regard au loin



## N'oubliez surtout pas...

Tous les éléments qui composent le poste de travail sont interdépendants ; l'ajustement d'une composante peut impliquer le réajustement d'une autre. Ainsi, vous devez en tenir compte lors de l'adaptation de votre poste de travail.

Variez votre posture régulièrement. Une posture, si confortable soit-elle, ne peut être maintenue à long terme sans bouger.

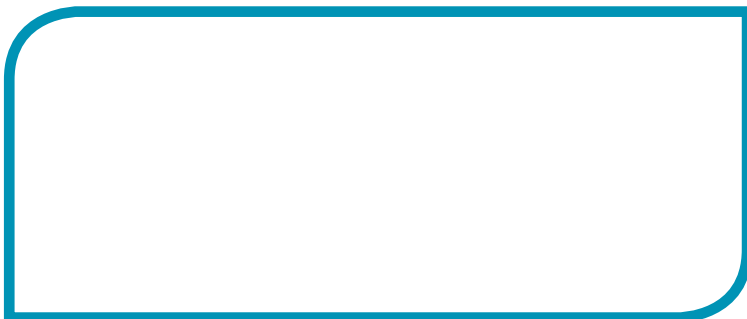
Prendre des pauses et des micro-pauses. En profiter pour faire une pause visuelle.

En cas de gêne ou situation d'inconfort persistante, vous pouvez vous rapprocher de votre service de santé au travail.

Pour en savoir plus, vous pouvez télécharger  
et consulter le document « **le travail sur écran  
en 50 questions** » réalisé par l'INRS :  
<http://www.inrs.fr/media.html?refINRS=ED%20923>



Pour tout conseil, vous pouvez prendre contact avec votre médecin du travail



Siège social : 28 rue des Chantiers - CS 50211  
44614 Saint Nazaire cedex  
Tél. 02 40 22 52 42 - fax 02 40 22 61 10  
[www.gist44.fr](http://www.gist44.fr)