

## Conseils pratiques

### Environnement général

Régler le chauffage, la climatisation et/ou la ventilation motrice de façon à ce que la pièce soit correctement ventilée.

Attention aux ambiances poussiéreuses.  
Attention au bruit.

Veiller à offrir assez d'espace aux opérateurs pour qu'ils puissent bouger, changer de position, étendre leurs jambes, accéder aisément à leurs documents...

Et reposer la vue en regardant au-delà de 5 mètres.

REPERES	CHIFFRES
TEMPERATURE	20-24°
HUMIDITE RELATIVE	40-60%
ECLAIREMENT	300-500 Lux pour écran à fond clair 200-300 Lux pour écran à fond sombre

### Organisation du travail

Il est conseillé de faire régulièrement une interruption avec changement d'activité.

Des pauses fréquentes mais courtes sont plus efficaces que des pauses rares mais longues (par exemple, 5 minutes toutes les heures, si la tâche est intense).

Privilégier l'acquisition d'un logiciel convivial et assurer la formation à son utilisation.

## Contact

### Centre de Santé au Travail en Gascogne

Standard toutes lignes: 05.62.60.26.26

Fax: 05.62.63.17.18

6, rue Marc Chagall

Zone industrielle d'Engachies

32000 AUCH



N'hésitez pas à vous renseigner et à demander conseils auprès de votre service de santé:

[prevention@cstg32.fr](mailto:prevention@cstg32.fr)



Le travail sur écran, dans de mauvaises conditions, peut engendrer différents troubles :

- **Visuels** : tension, lourdeur des globes oculaires, picotements, brûlures, rougeur, vision trouble, sensibilité à la lumière, maux de tête.
- **Musculo-squelettiques** : douleurs (cou, membres supérieurs, dos, canal carpien).
- **Un état de stress** : anxiété, irritabilité, troubles du sommeil.

La prévention de ces troubles passe par une bonne *implantation* et une bonne *organisation du poste de travail*.

Ne pas jeter cette brochure sur la voie publique

## Environnement lumineux

### Privilégier l'éclairage naturel

. En cas de luminosité extérieure importante, baisser les stores (privilégier les stores vénitiens micro-perforés) et éteindre le ou les néons.

. Assurer un éclairage suffisant mais pas trop intense.

. Eviter les reflets et éblouissements : revêtement mural neutre et mat.

**Placer l'écran**, autant que possible, perpendiculairement aux fenêtres et à la direction générale des tubes néons.

**Régler l'intensité lumineuse** et le contraste de l'écran à la convenance de chaque utilisateur.

**Installer une lampe d'appoint** à intensité réglable au-dessus du document.



## La posture de travail

- . Pieds reposant à plat sur le sol (utiliser un repose-pieds le cas échéant).
- . **Bras à angle droit avec l'avant-bras**, coudes proches du corps.
- . Genoux pas trop repliés vers l'arrière.
- . Espacement entre le bord du siège et le derrière du genou = environ 5 cm.

## Aménagement du poste de travail

### Le plan de travail :

réglable en hauteur, spacieux, ton neutre et mat.

### Le siège :

- . Piètement 5 branches avec roulettes adaptées à la surface du sol - avec accoudoirs => réglables en hauteur pour soulager les épaules - **avant-bras appuyés sans lever les épaules**.
- . Repose-pieds réglable (si les pieds ne touchent pas le sol).
- . Assise réglable en hauteur pivotante.
- . Dossier réglable en hauteur et inclinable.
- . Rebord du siège arrondi.

### L'écran : face à l'opérateur.

- . **Bord supérieur de l'écran à hauteur des yeux**, écran un peu incliné vers l'arrière.
- . **Distance œil-écran** entre 35 et 70 cm.
- . À nettoyer régulièrement avec un chiffon sec non pelucheux.

### Le clavier, la souris :

- . L'épaisseur doit limiter la cassure du poignet vers le haut (clavier mobile, mat, plat).
- . Le clavier et la souris se positionnent à 10- 15 cm environ du bord du bureau pour que les paumes des mains puissent trouver un appui.
- . Mains en ligne droite avec l'avant-bras pour utiliser le clavier et la souris.

### Indispensable, le porte-document :

Lorsque l'opérateur travaille à partir de documents papier. A placer : à hauteur et profondeur minimisant la fatigue de la nuque et des yeux : à côté de l'écran et à hauteur de regard, ou entre le clavier et l'écran.