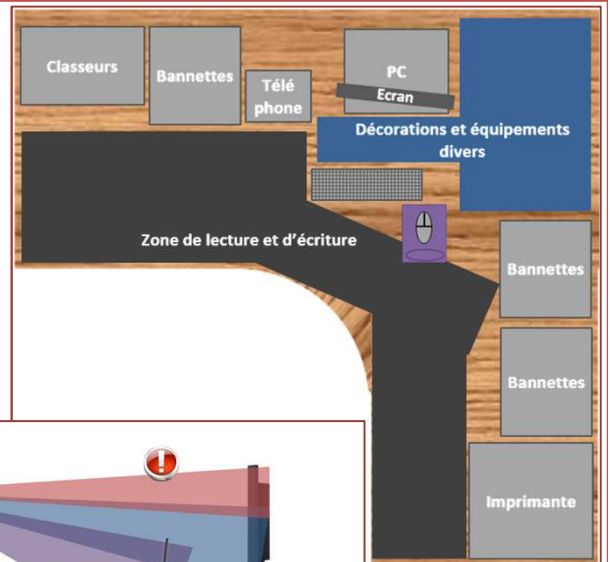
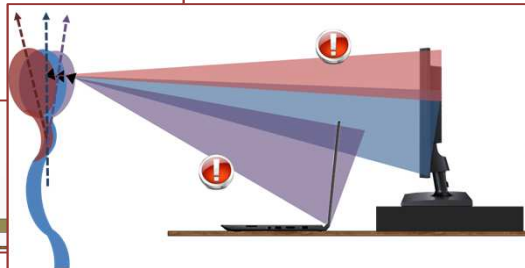
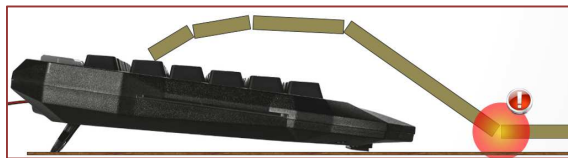


Le travail sur écran peut générer des effets sur la santé à plus ou moins long terme: Fatigue visuelle, Troubles musculosquelettiques (TMS) et Stress. Pour diminuer les contraintes responsables de ces TMS, le service de Santé au travail de Noyon vous propose cette fiche de bonne pratique. 5% des TMS sont dus au travail sur écran.

### Ce qu'il faut éviter

➤ Ecran / clavier / souris pas en face du salarié

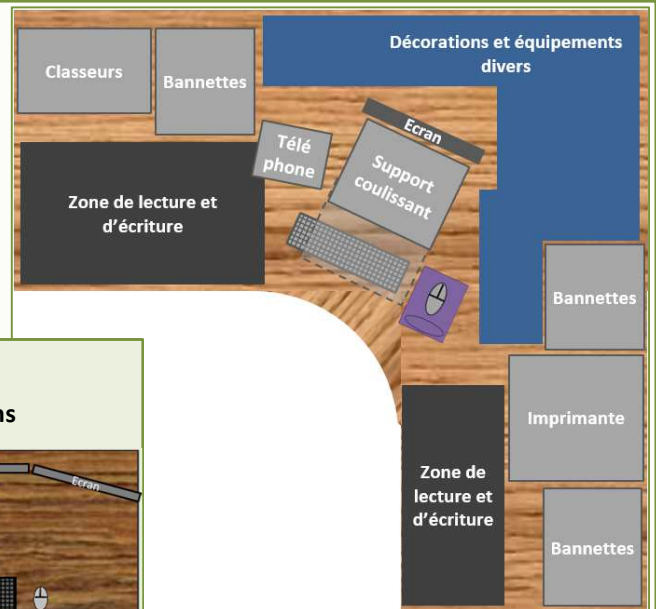
- Ecran trop haut (d'autant plus si verres progressifs portés) ou trop bas (PC Portable)
- Clavier / souris trop éloignés; Clavier relevé
- Siège bas, mous et/ou sans dossier
- Rester trop longtemps assis
- Reflets sur l'écran
- « Creux » du bureau trop prononcé empêchant le salarié d'utiliser les accoudoirs de son siège (si présents)
- Surface de travail encombrée
- Manque d'harmonie / organisation dans l'agencement des équipements
- Hygrométrie trop faible (la climatisation assèche l'air)
- Environnement gênant: Bruit, températures, etc.



### Recommandations

#### Agencement du bureau

- Diminuer l'encombrement (sur et en dessous du bureau)
- Orienter l'ensemble des équipements en direction du salarié (Attention aux reflets sur l'écran)
- Disposer un support coulissant en cas de rédaction manuelle et lecture fréquente
- Organiser la disposition des équipements selon leur fréquence d'utilisation

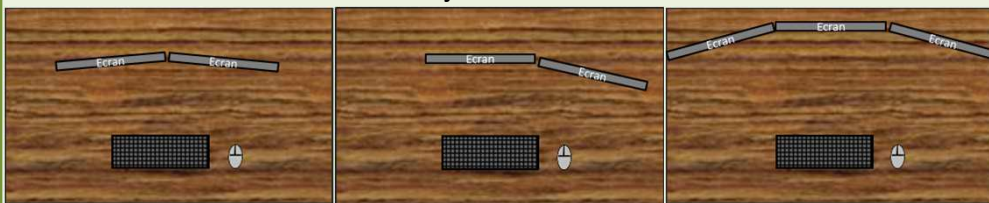


### Cas du multi-monitoring

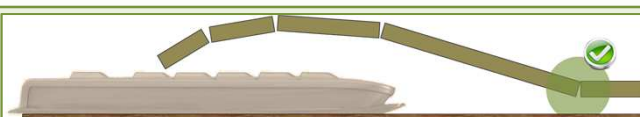
#### 2 écrans utilisés de manière égale

#### 2 écrans dont un est utilisé majoritairement

#### 3 écrans



### Clavier:



- Préférer un clavier fin et des touches à faible débattement
- Ne pas incliner le clavier
- Utiliser les raccourcis « Windows » (Ctrl + C, Echap, etc.) plutôt que de pointer les icônes avec la souris

### Souris : à 45° ou verticale ou le rollermouse

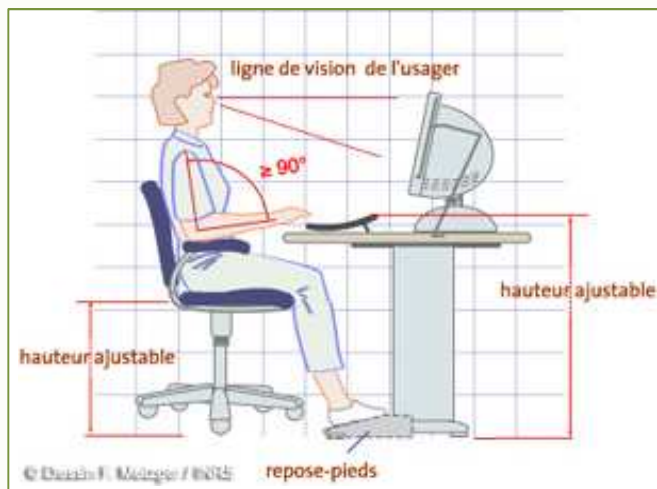


- A défaut, utiliser une souris classique adaptée à la main (grande, petite, fine, volumineuse, etc.) ➔ A tester!

### Recommandations

#### Réglage du siège

- Régler le siège (qui doit disposer d'un dossier) pour que l'angle du coude soit de 90° ou plus et poser les coudes sur les accoudoirs
- Mettre l'écran à bonne hauteur (si lunettes à verres progressifs, baisser l'écran de quelques centimètres supplémentaires)
- Utiliser un repose-pied
- Caler le dos au dossier du siège



#### Quelques repères

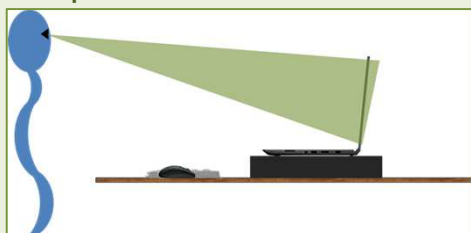
<b>FAUTEUIL</b>	Hauteur de l'assise	42-51 cm
	Profondeur de l'assise	40-42 cm
	Hauteur du dossier	45-55 cm
<b>PLAN DE TRAVAIL</b>	Hauteur	65-74 cm
	Profondeur	80-110 cm
	Écart avec l'assise	20-26 cm
<b>REPOSE-PIEDS</b>	Largeur	> 40 cm
	Hauteur	4-15 cm
	Inclinaison	0-15°

- Se lever et s'étirer environ toutes les demi-heures

Remarque : Si le retour du bureau d'angle est trop serré, prendre un siège sans accoudoir.

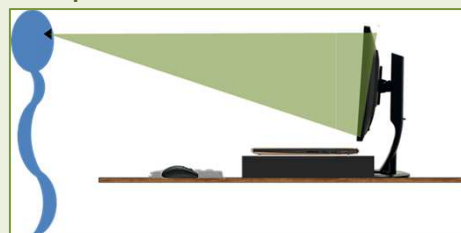
#### Ecran: cas du PC portable

##### Sans écran déporté:



- Elever le PC portable si possible avec un dock
- Utiliser une souris et un clavier déporté (connecté au dock pour éviter les branchements/débranchements à chaque arrivée/départ)

##### Avec écran déporté:



- Relier le PC portable à ses périphériques si possible via un dock pour simplifier la mise en place
- Utiliser une souris et un clavier déporté

#### Position du clavier, de la souris et des documents papier en fonction du type de saisie: (SC = Support Couissant)

Fréquence d'utilisation		Clavier ---	Souris ---	Clavier ---	Souris +++	Clavier +++	Souris ---	Clavier +++	Souris +++
Lecture papier ---	Écriture papier ---	Papiers sur support coulissant entre clavier et écran	Papiers sur SC entre clavier et écran et souris devant clavier	Papiers sur SC entre clavier et écran	Papiers sur SC entre clavier et écran	Papiers sur SC entre clavier et écran	Papiers sur SC entre clavier et écran	Papiers sur SC entre clavier et écran	Papiers sur SC entre clavier et écran
	Écriture papier +++	Papiers devant le clavier et si possible au format paysage ou < A4	Papiers (si possible au format paysage ou < A4) et souris devant le clavier	Au cas par cas mais utiliser si possible des documents au format paysage ou < A4	Au cas par cas mais utiliser si possible des documents au format paysage ou < A4	Au cas par cas mais utiliser si possible des documents au format paysage ou < A4	Au cas par cas mais utiliser si possible des documents au format paysage ou < A4	Au cas par cas mais utiliser si possible des documents au format paysage ou < A4	Au cas par cas mais utiliser si possible des documents au format paysage ou < A4
Lecture papier +++	Écriture papier ---	Papiers sur support coulissant entre clavier et écran	Papiers sur SC entre clavier et écran et souris devant clavier	Papiers sur SC entre clavier et écran	Papiers sur SC entre clavier et écran	Papiers sur SC entre clavier et écran	Papiers sur SC entre clavier et écran	Papiers sur SC entre clavier et écran	Papiers sur SC entre clavier et écran
	Écriture papier +++	Papiers devant le clavier et si possible au format paysage ou < A4	Papiers (si possible au format paysage ou < A4) et souris devant le clavier	Au cas par cas mais utiliser si possible des documents au format paysage ou < A4	Au cas par cas mais utiliser si possible des documents au format paysage ou < A4	Au cas par cas mais utiliser si possible des documents au format paysage ou < A4	Au cas par cas mais utiliser si possible des documents au format paysage ou < A4	Au cas par cas mais utiliser si possible des documents au format paysage ou < A4	Au cas par cas mais utiliser si possible des documents au format paysage ou < A4

#### Autres conseils:

- En cas d'utilisation d'une climatisation, s'assurer de la bonne hygrométrie (30 – 60% d'humidité dans l'air) soit en équipant la pièce d'un humidificateur d'air soit en aérant régulièrement la pièce.
- Éclairage/contraste: Favoriser l'éclairage naturel; Placer l'écran perpendiculairement à la fenêtre; En cas de présence de fenêtres sur plusieurs côtés et/ou de passage du Soleil devant les yeux, prévoir des stores horizontaux; Limiter la différence de luminosité entre l'écran et son environnement. L'éclairage direct doit être munis d'une grille de défilement (pour canaliser la lumière).
- En cas d'activité téléphonique importante, privilégier l'utilisation d'un casque sans-fil ou d'une oreillette sans-fil.