



*Service de Prévention et de
Santé au Travail*



Le poste informatique et vous



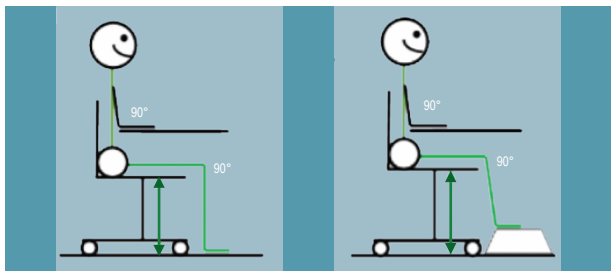
CONSEILS POUR MIEUX S'INSTALLER À SON POSTE INFORMATIQUE



OSTRA
objectif santé travail

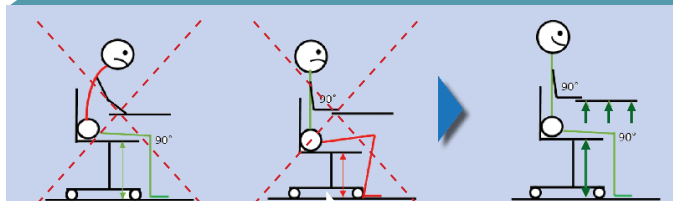


Bien s'installer à son poste

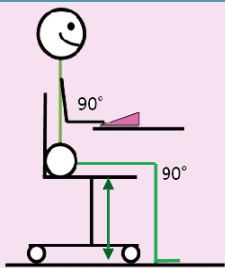


1. S'asseoir au fond du siège pour maintenir le contact dos/dossier.
2. S'approcher au plus près du plan de travail.
3. Régler la hauteur de l'assise pour avoir un angle de 90° entre le bras et l'avant-bras avec le poignet venant se poser sur le plan de travail.
4. S'assurer d'avoir les pieds à plat au sol.
5. Si mauvais appuis au sol ou si les pieds ne touchent pas le sol, utiliser un repose-pied.
6. Régler la profondeur d'assise (*laisser un espace libre derrière les genoux*) et la hauteur du dossier.
7. Abaisser les accoudoirs pour les glisser sous le plan de travail si leur utilisation génère des postures contraignantes.

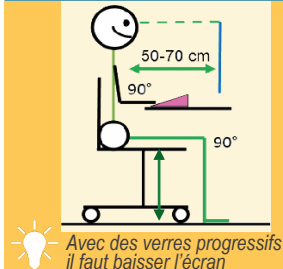
Salariés de grande taille



Positionner le clavier informatique



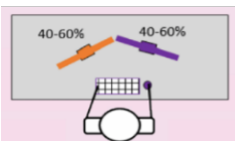
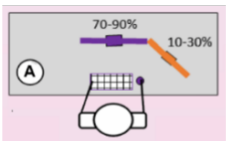
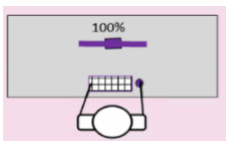
Positionner l'écran informatique



Avec des verres progressifs il faut baisser l'écran



Placement du ou des écrans en fonction de leur temps d'utilisation



Installation du matériel

L'écran

- En face de soi et si possible perpendiculaire aux fenêtres.
- A une distance d'environ 50 à 70cm des yeux.
- Le haut de l'écran à la hauteur des yeux.

Le clavier

- En face de soi.
- A une distance de 10 à 15cm du plan de travail (*surface d'appui pour les avant-bras*).
- Escamoter les pieds du clavier (*garder les mains et poignets à plat*).

La souris

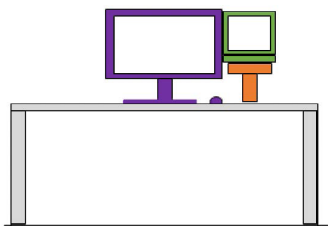
- A côté et proche du clavier (*bras collé au corps*).
- Sur le même axe que le clavier.

Ordinateur portable

- Réserver son utilisation pour les déplacements et les réunions.
- Utiliser un rehausseur d'écran ou un écran déporté avec une souris et un clavier indépendant en cas d'utilisation prolongée.



Ordinateur portable et écran déporté



- L'ordinateur portable doit être surélevé afin que son écran soit à la même hauteur, la même distance et proche de l'écran principal.



Quelques pistes de prévention

La posture de travail assise

- Travailler le dos en appui contre le dossier (*ne pas rester 100% immobile non plus*).
- Eviter de croiser les jambes (*mauvais pour le bas du dos et les membres inférieurs*).

L'écran

- Adapter sa luminosité en fonction de votre confort visuel.
- Le nettoyer régulièrement et ne pas le toucher avec les doigts.

L'organisation du travail

- Faire des pauses visuelles : regarder à plus de 3 mètres régulièrement.
- Alternier avec du travail sans écran et faire des interruptions régulièrement : en profiter pour changer de postures, se lever et se déplacer.

Travail sur poste debout

- Nécessite d'avoir un plan de travail réglable en hauteur.
- Hauteur du plan de travail adaptée lorsqu'il est à la hauteur des coudes.

Une alternance entre une posture assise et debout est recommandée.

Environnement de travail

L'éclairage

- Privilégier la lumière naturelle et mettre des stores à lamelles aux fenêtres pour la réguler.
- Disposer d'une lampe d'appoint si besoin.

L'aération

- Aérer les locaux en ouvrant les fenêtres tout en évitant les courants d'airs.

Le bruit

- Isoler si possible les appareils bruyants.

Tablette tactile

- Tout comme l'ordinateur portable, son utilisation doit rester ponctuelle.





Accessoires complémentaires

- Choisir une souris adaptée à la taille de sa main.
- Si besoin utiliser un repose poignet lors de l'utilisation de la souris pour limiter un appui prolongé sur le talon de la main.
- Ne pas utiliser de repose poignet lors de l'utilisation d'une souris verticale.
- Privilégier le port du casque lors de travaux simultanés informatique/téléphone ou documents/téléphone.



Le travail sur écran entraîne une fatigue visuelle qui peut être importante mais n'abîme pas la vue



Conseils et recommandations

Fatigue visuelle et fatigue générale interagissent entre elles.

- Cligner des yeux pour éviter la sécheresse oculaire.
- Si plusieurs écrans, les régler avec un même contraste et une même luminosité.
- Utiliser les raccourcis clavier pour limiter les clics souris.

La fatigue visuelle disparaît au repos.



Vie en open-space

- Prendre conscience du travail en collectivité.
- Ne pas parler fort et oser demander le silence.
- Se déplacer au lieu d'interpeller.
- Rester discret dans les zones de passage.
- Préférer les échanges courts à voix basse.
- Mettre son téléphone portable sur vibreur.
- Sortir de l'espace pour les appels personnels.
- Renvoyer sa ligne téléphonique en cas d'absence.
- Envoyer des mails ou utiliser les réseaux pour éviter les appels téléphoniques.
- Éviter les odeurs qui dérangent.



Pour lutter contre la sédentarité, il est fortement conseillé d'avoir une activité physique régulière.



Vos risques au poste informatique

Si la situation de travail n'est pas adaptée, le travail sur écran peut être à l'origine d'effets sur la santé tels que des troubles musculosquelettiques (TMS), des troubles liés aux postures sédentaires, de la fatigue visuelle et du stress. (Sources : www.inrs.fr)

Les troubles musculosquelettiques	La fatigue visuelle
Répétitivité, posture, mauvaise installation au poste de travail	Sollicitation excessive des muscles de l'œil
Conséquences	
Douleurs, fourmillements, faiblesse musculaire, gêne, engourdissement	Picotements, troubles de la vision, maux de tête, éblouissement



Liens utiles/Interlocuteurs

Liens utiles :

- ▶ www.objectifsantetravail.fr
- ▶ www.inrs.fr
- ▶ www.travail-emploi.gouv.fr

L'employeur est l'interlocuteur privilégié pour les questions concernant votre poste de travail.

L'équipe médicale d'OSTRA réalise votre suivi périodique individuel en santé au travail.

Concernant l'amélioration de vos conditions de travail, l'équipe pluridisciplinaire (médecin du travail, infirmier et spécialistes des conditions de travail) est disponible pour vous conseiller et répondre à vos questions.

