



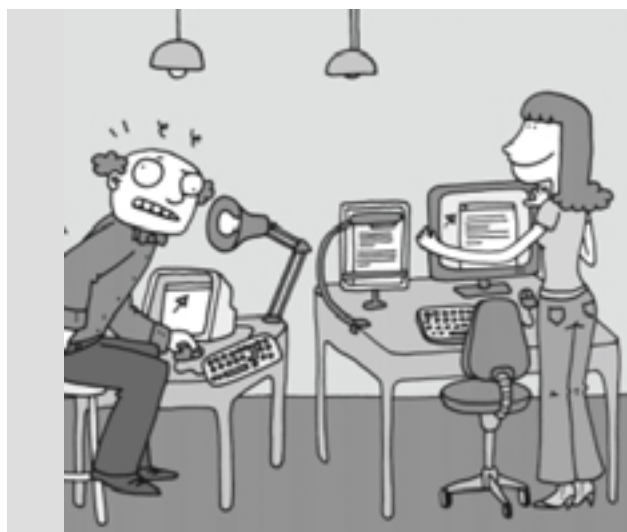
# Le travail sur écran

Le développement de l'utilisation des écrans d'ordinateur incite à s'interroger sur les risques pour la santé des usagers.

**min  
infos  
SÉCURITÉ**

Une publication de la Société d'Exploitation du MIN du Val de Loire, SOMINVAL, destinée aux opérateurs des sites d'Angers et de Vivy et aux partenaires de la SOMINVAL.

*L'écran en lui-même ne constitue pas un risque pour la santé mais son utilisation dans des conditions inadéquates contribue à l'apparition de problèmes de santé comme des douleurs musculaires au dos, au niveau des épaules, des bras, des jambes, de la fatigue visuelle et cervicale.*



## **Ajuster le poste de travail**

Au bureau, il est important de ne pas se placer trop près de l'écran. Vous devez vous assurer que vous êtes assis bien droit. Le haut de l'écran doit être perpendiculaire à la direction de votre regard. Le clavier doit être situé sous l'extension des mains lorsque le bras et l'avant-

bras sont à l'angle droit.

La souris ne doit pas être trop loin du clavier car elle provoque des mouvements répétitifs lorsque vous passez du clavier à la souris. Le corps doit être assis à l'angle droit (tronc et bassin) et le dossier peut être incliné vers l'arrière de 10° à 20° maximum.

## **Régalez l'écran**

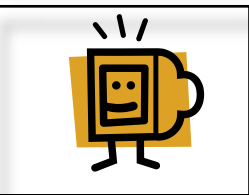
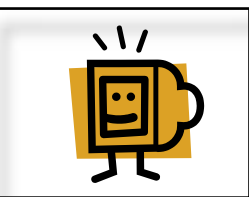
Régalez l'intensité lumineuse et le contraste de l'écran à un niveau confortable. Privilégiez un affichage sur fond clair. Il est moins fatigant pour la vue qu'un affichage sur fond sombre et les reflets sont moins visibles.

le  
travail  
sur  
écran

**SOMINVAL**

12 avenue Jean Joxé • 49100 ANGERS • tél : 02 41 31 19 19 • fax : 02 41 31 19 10 • www.sominval.fr





### *Adaptez l'éclairage*

Les fenêtres et les luminaires peuvent produire des reflets sur l'écran. Faites légèrement pivoter ou varier l'inclinaison de l'écran pour échapper aux reflets des luminaires.

Eteignez, si possible, le luminaire placé juste au dessus du poste et positionnez une lampe d'appoint, si elle existe, de façon à ce qu'elle éclaire les documents sans créer de reflets sur l'écran.

**Il n'existe pas de posture idéale, si elle est maintenue fixe longtemps**

### *Travaillez détendu*

Quittez de temps à autre l'écran des yeux. Regardez au loin. Cela constitue une pause pour la vision.

Changez de temps en temps de posture au cours de la journée en faisant varier, par exemple, l'angle d'inclinaison du dossier. Il n'existe pas de posture idéale, si elle est maintenue fixe longtemps.

Faite une pause (de 5 à 10 minutes) toutes les heures, si vous travaillez en continu sur écran. Quittez le poste de travail, bougez et étirez vous.

N'en profitez pas pour vous rasseoir ailleurs.

### *Enfin, soignez votre vue*

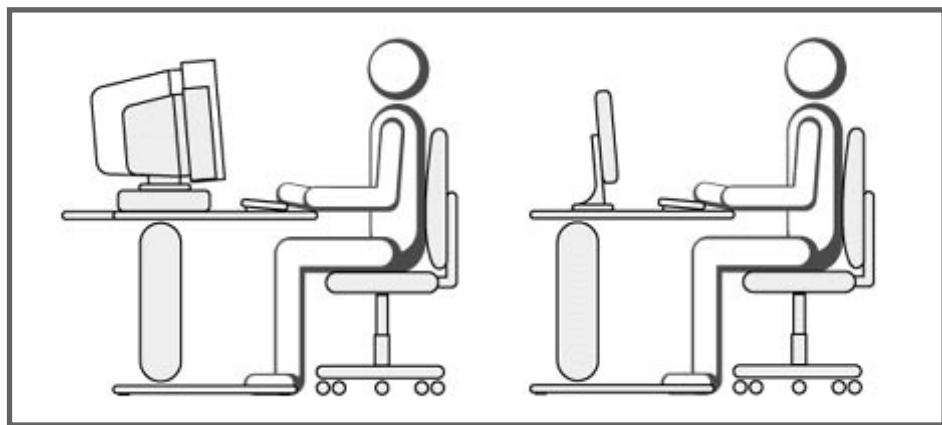
Les rayonnements émis par l'écran ne représentent pas un risque pour la vue des opérateurs.

En revanche, l'activité visuelle concentrée sur la lecture des textes ou la lecture sur écran peut être fatigante.

Cette fatigue peut être diminuée avec de bonnes habitudes de travail et une correction des problèmes de vision par des verres appropriés. ■



**en cas de difficultés,  
parlez-en au  
médecin du travail**



### *Pour en savoir plus :*

Travail sur écran de visualisation et santé  
*INRS, 1997*

Mieux vivre avec votre écran  
*INRS, 2004*

Ecrans de visualisation  
*INRS, 2005*

