

POUR DE PLUS AMPLES
INFORMATIONS, DEMAN-
DEZ A VOTRE MEDECIN
DU TRAVAIL

SAMSI Toulouse

La santé au Travail

26 avenue Didier Daurat

31400 TOULOUSE

Tél : 05-62-15-02-00

<https://samsi-31.org>

PREVENTION DU STRESS

- Apprendre à organiser son travail
- Varier les tâches pour éviter la fatigue visuelle :
(courrier, photocopieur, téléphone, déplacements
dans le service)

- Faire régulièrement des pauses actives

Ex. : marcher

s'étirer

cligner des yeux

déplacer le regard

- 5 minutes toutes les heures

OU

- 15 minutes toutes les deux heures



TRAVAIL SUR ECRAN



PREVENTION DE LA FATIGUE VISUELLE

ECLAIRAGE:

NATUREL

- Pas directement dans le champ visuel

ARTIFICIEL

Selon l'Association Française de l'Éclairage

- Ecran : 200 à 300 lux
- Clavier : 400 lux
- Document : 500 lux
- Environnement immédiat : 300 Lux
- Luminaires munis de grilles de défilement mat de préférence (anti-éblouissement) ou éclairage indirect
- Tubes fluorescents « néons » perpendiculaires à l'axe du regard
- Préférer des interrupteurs plus nombreux, dissociant les postes côté fenêtre de ceux du fond de la pièce
- Stores aux fenêtres
- Ecran positionné perpendiculairement aux fenêtres

YEUX

- Dépistage des défauts visuels
- Bonne humidification de l'air
- Clignements réguliers des yeux
- Regard au-delà de 6 mètres pour favoriser l'accommodation

PREVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

L'ECRAN :

Le centre de l'écran dans la ligne du regard
Le haut de l'écran à la hauteur des yeux
Inclinaison de l'appareil vers l'arrière (~20°)
Ecran de hauteur et d'inclinaison ajustable

LE CLAVIER :

Posé sur une surface ajustable en hauteur
Posé sur une assez grande surface pour positionner la souris
Clavier à l'horizontale, sans déplier les pattes

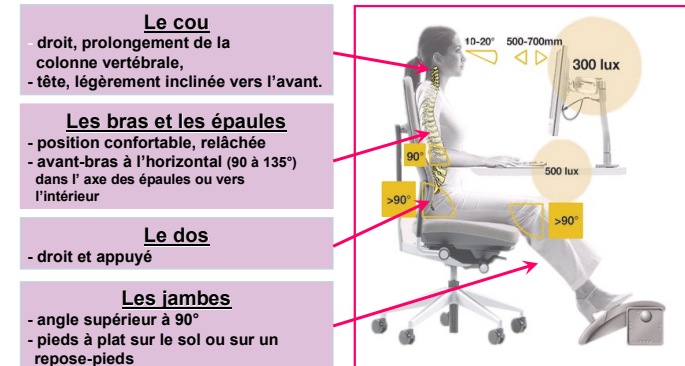
LA SOURIS :

Située dans le prolongement de l'épaule, l'avant bras appuyé sur la table (le plus près possible du clavier) coude fléchi à 90°

SIEGE ET APPUI-DOS :

De hauteur ajustable
Base stable (5 roulettes) et d'un diamètre de bâti de 45 cm
Dossier indépendant de l'assise, ajustable en hauteur et en profondeur (appui lombaire) et correctement réglé
Roulettes adaptées à la surface du sol.

Posture de travail : équilibrée et modifiable



La posture de travail :
doit permettre d'être modifiée au fil du temps

BUREAU :

Profondeur : 80 cm minimum jusqu'à 110 cm
Hauteur moyenne : 65 à 74 cm
Largeur : > 120 cm

REPOSE-PIEDS :

D'angle ajustable et muni d'un matériau antidérapant sur le dessus et en dessous. Il est particulièrement recommandé pour les personnes de plus petite taille afin d'éviter la compression des veines inférieures.