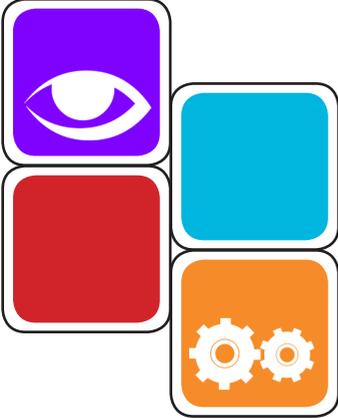




RISQUES



Fatigue visuelle (effets transitoires et réversibles)



- ▶ **Symptômes oculaires :**
Tension, lourdeur des globes oculaires,
Picotements, brûlures,
Douleur sourde,
Rougeur, larmoiement, démangeaisons.
- ▶ **Symptômes visuels :**
Vision trouble,
Sensibilité à la lumière.
- ▶ **Symptômes généraux :**
Maux de tête.

Troubles posturaux et musculo-squelettiques



- ▶ **Raideur et crampes :**
nuque, épaules, coudes, avant-bras, poignets.
- ▶ **Fourmillements dans les mains**



Troubles nerveux

- ▶ **Irritabilité et anxiété**
- ▶ **Troubles du sommeil**

**Votre interlocuteur en
santé au travail :**





PRÉVENTION



Comment s'installer devant son écran ?

- ▶ **Vérifiez l'absence de reflets ou de zones éblouissantes dans l'écran**
La position de l'écran doit être perpendiculaire à la fenêtre (jamais de dos ou de face). Utilisez les stores.
- ▶ **Régalez l'écran**
Si des reflets persistent, modifiez l'orientation de l'écran. Régalez la luminosité à votre convenance et le contraste selon l'éclairage extérieur.
- ▶ **Mettez vos lunettes si vous en portez**
Le travail sur écran n'entraîne pas d'anomalies visuelles mais rend plus inconfortables les anomalies non corrigées.
- ▶ **Installez vous correctement** (voir schéma au dos)
Régalez votre siège : le haut de l'écran doit être au niveau de vos yeux de façon à ce que le regard soit dirigé vers le bas et l'oeil soit moins ouvert : cela limite l'évaporation et augmente le clignement des paupières (particulièrement important pour les porteurs de lentilles).
Le clavier et l'écran doivent être dissociés.
- ▶ **Implantez correctement votre poste de travail**
Vérifiez votre posture de travail : dos droit avec appui lombaire - cuisses horizontales ou légèrement inclinées - pieds à plat (repose pieds si nécessaire) - angle bras / avant-bras $\geq 90^\circ$ - épaules détendues - coudes près du corps - poignets alignés sur les avant-bras. Installez votre bureau de façon à accéder facilement à tout ce dont vous avez besoin.

Comment organiser votre travail ?

- ▶ Dans la mesure du possible, répartissez votre travail sur écran dans la journée en alternant vos différentes activités. Si vous effectuez un travail de saisie uniquement, pensez à changer de position régulièrement et reposer vos yeux en regardant au loin.



Adoptez une bonne hygiène de vie

- ▶ Il est fortement conseillé de pratiquer une activité sportive.
ATTENTION : certains médicaments peuvent modifier l'acuité visuelle.

Écran

- traité anti-reflets
- orientable - inclinable
- contraste et luminosité réglables
- bonne définition des caractères

Clavier

- mobile
- mat
- plat

Dossier réglable en :

- inclinaison
- hauteur
- profondeur

Assise

- pivotante réglable en hauteur
- surface d'assise > 40 x 40 cm
- matériau anti-transparent
- Piétement à 5 branches et à roulettes



Éclairage

- en dehors de la ligne de vision
- 200 lux à 500 lux

Position de l'écran

- distance oeil-écran : 50 à 70 cm
- haut du moniteur à hauteur des yeux
- regard perpendiculaire à la surface de l'écran

Support de document

- réglable
- à même distance des yeux que l'écran (50 à 70 cm)

Plan de travail

- hauteur réglable
- profondeur > 80 cm
- mat

Repose-pieds

- si nécessaire
- antidérapant
- inclinaison réglable

Les dimensions et aménagements du poste doivent assurer suffisamment de place pour permettre à l'opérateur de changer de position et de se déplacer.



www.gist44.fr

GIST
28 rue des chantiers - CS 50211
44614 Saint Nazaire cedex
tél. 02 40 22 52 42