



LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

Quelques conseils...

Pour éviter la **fatigue visuelle**

- **Faire des pauses régulières :**

- L'INRS recommande une pause d'au moins 5 minutes toutes les heures dans les tâches de saisie,
- Varier les tâches,
- Lever les yeux de l'écran en regardant un objet au loin pour réduire les efforts d'accommodation.

- **Vérifier le réglage de l'écran :**

- L'intensité lumineuse, le contraste et la taille des caractères,
- Placer l'écran perpendiculairement à la fenêtre pour éviter les reflets (ajuster l'inclinaison au besoin), équiper les fenêtres de stores si nécessaire,
- Respecter une distance œil-écran : en étirant au maximum les bras, on doit effleurer l'écran du bout des doigts.

- **Adapter la luminosité** de la pièce en ajoutant une lampe d'appoint si besoin est.

Il est conseillé d'avoir un suivi tous les 2 ans en ophtalmologie.

Pour éviter les **Troubles Musculo Squelettiques (TMS)**

- **L'écran doit être face à vous,**

- **Le haut** de l'écran doit être au niveau des yeux. Pour les porteurs de verres progressifs, il doit être plus bas que la hauteur des yeux,

- **En position assise :** les cuisses doivent être horizontales, les pieds doivent toucher le sol ou s'appuyer sur un repose pieds,

- **Le siège optimal** doit avoir une assise réglable en hauteur, un dossier inclinable avec soutien lombaire. Si le siège est équipé d'accoudoirs, ils doivent être réglables en hauteur pour soutenir les avant-bras sans soulever les épaules,

- **L'angle du coude** doit être de 90 degrés en position de travail au clavier,

- **L'avant-bras** appuyé sur la table, au même niveau que le clavier,

- **La main** doit être située dans le prolongement de l'avant-bras. La souris est positionnée dans le prolongement de l'épaule.

La taille et la forme de la souris doivent être adaptées à celle de la main,

- Pour **les poignets** il est conseillé d'avoir le clavier à plat,

- **Un espace de 10 à 15 cm** entre le clavier et le bord de la table est nécessaire,

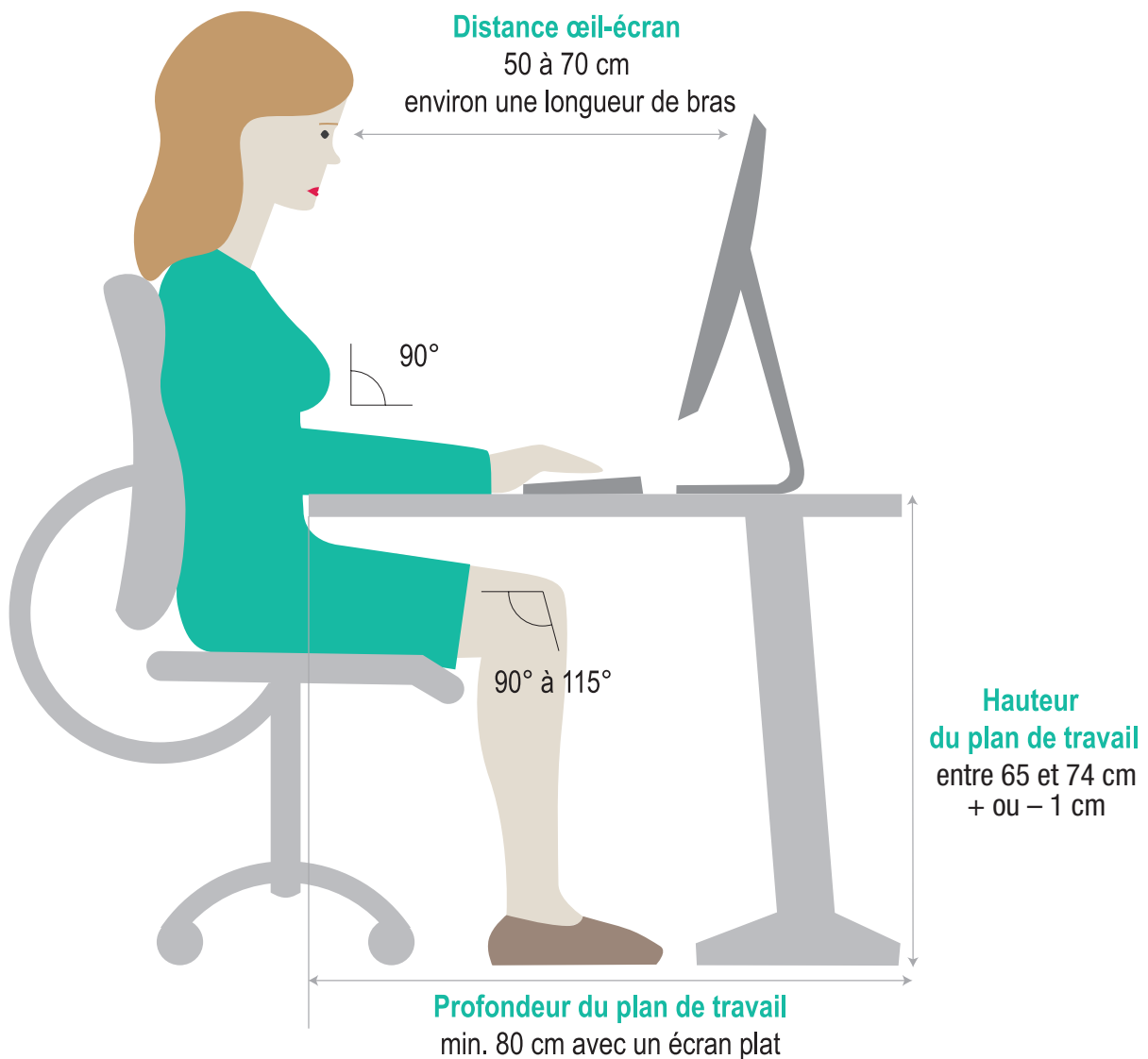
- **En cas d'utilisation de documents ou d'un porte documents,** ces derniers doivent être placés à côté de l'écran, ou entre le clavier et l'écran.





LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

Quelques conseils...



Pour le **bon fonctionnement** de notre organisme et de nos articulations, il est recommandé :

- De **boire de l'eau** en quantité suffisante : 1.5L/jour
- D'avoir une **activité physique** régulière
- D'avoir une **alimentation équilibrée** : limiter les apports en sucre et matière grasse



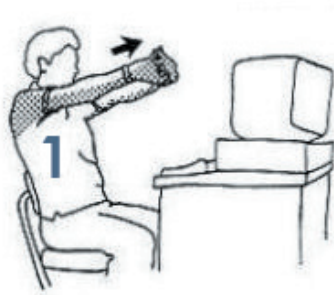
LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

Exercices d'étirement au travail pour postes sédentaires devant écran d'ordinateur

Même si un poste de travail est bien aménagé, des problèmes peuvent survenir si l'on reste assis longtemps en position statique.

Travailler devant un ordinateur entraîne souvent très peu de changement de position, ce qui peut provoquer des douleurs et de la fatigue musculaire.

Voici quelques exercices d'étirement que vous pouvez réaliser régulièrement en vue de prévenir ces problèmes liés à l'activité tertiaire.



2 fois



10 secondes



10 secondes
de chaque côté



10 secondes



3 fois



10 secondes
chaque bras



10 secondes



10 secondes



10 secondes
chaque bras



10 secondes
chaque côté



10 secondes
2 fois



Secouer les mains
10 secondes



LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

Astuces pour reposer ses yeux



Exercice n°1

Clignez des yeux régulièrement et de manière exagérée pendant 30 secondes

Le battement des paupières humidifie les yeux. Cela permet d'augmenter la qualité des larmes et d'éviter une sécheresse oculaire, cause de nombreux symptômes de fatigue visuelle.



Exercice n°2

Le palming, ou les bienfaits du chaud, pendant 1 minute

Le palming consiste à frotter ses mains l'une contre l'autre de manière à les réchauffer puis de les placer en forme de coque sur ses yeux.

La chaleur favorise la fabrication d'un épaissement des larmes et améliore sa qualité. L'obscurité quant à elle, permet de lutter contre les tensions accumulées au niveau des yeux. Attention à ne pas appuyer sur les globes oculaires en pressant les paumes des mains !



Exercice n°3

Effectuer le signe de l'infini

Les yeux ouverts, détendus, la tête immobile, vous décrivez plusieurs fois le signe de l'infini avec vos yeux.

Variante : vous pouvez aussi faire des cercles.