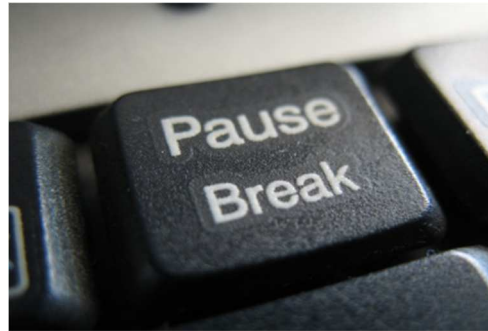


Bougez !

- Prenez une pause de 5 min toutes les heures si la tâche est intensive ou bien 1/4 d'heure toutes les 2 heures si la tâche l'est moins



- Bougez pendant les pauses
- Diversifiez vos tâches
- Quittez l'écran des yeux pour regarder au loin de temps en temps constitue une pause pour la vision car cela permet de relâcher l'accommodation

APST68
Alsace Prévention Santé Travail



<https://www.apst68.fr>

APST68
Alsace Prévention Santé Travail



Brochure de prévention

Travail
Sur écran

Etes-vous bien installé ?

Vous trouverez dans cette brochure les principales recommandations ergonomiques pour prévenir les risques liés au travail sur écran.



Ne pas jeter sur la voie publique (article L.541-10-1 du Code de l'Environnement)

V.2023-01

Posture de travail

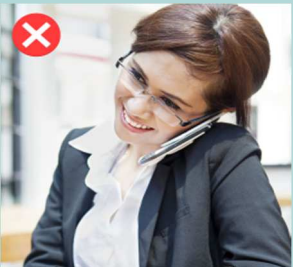
Régler la hauteur de l'assise

De façon à avoir un angle bras/avant-bras supérieur ou égal à 90°, coudes proches du corps

Mains

Dans le prolongement des avant-bras

Et avec le téléphone ?



Dos

Dos droit ou légèrement en arrière, soutenu par le dossier

Veiller à ce que les pieds

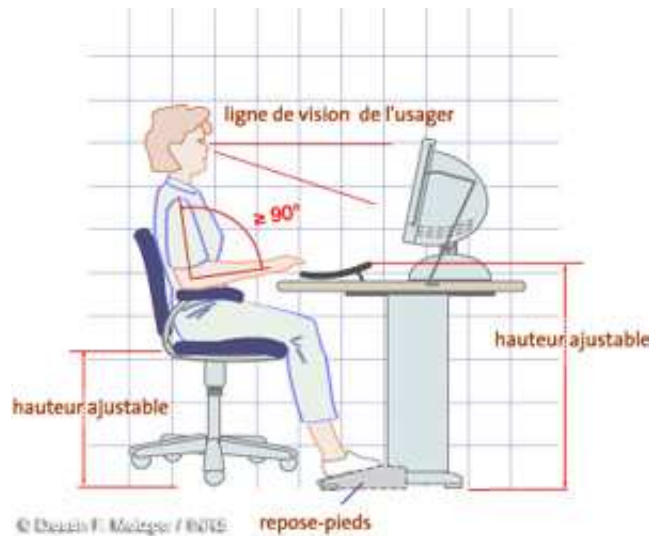
Reposent à plat sur le sol – sinon il faut utiliser un repose-pied réglable en hauteur et en inclinaison

Direction du regard

Incliné vers le bas (10 à 20° au-dessous de la ligne horizontale du regard)
En aucun cas >30°
Haut de l'écran au niveau des yeux (plus bas pour les personnes presbytes)

Hauteur du plan de travail

Environ 73 cm
Idéalement plan de travail réglable en hauteur pour alterner entre les positions assises et debout



Membres inférieurs

Veiller à conserver un espace suffisant pour les membres inférieurs
Laisser un écart de 20 à 26 cm entre l'assise et le plan de travail

Lumière bleue des écrans (source INRS)



→ Risque visuel

Les LED présentent en rétroéclairage, dans les écrans d'ordinateur, de tablette et de téléphone, ont des niveaux d'émission de lumière bleue très faibles.
Et dans ces conditions, au vu des connaissances scientifiques existantes actuelles, elles ne présentent pas de risques pour la rétine.

→ Risque de perturbations chronobiologiques

Les perturbations chronobiologiques (horloge biologique dont le plus puissant synchroniseur est la lumière) représentent un autre effet lié à l'exposition à la lumière bleue.
L'horloge biologique est particulièrement sensible à des niveaux lumineux faibles tels ceux émis par les écrans d'ordinateur ou une tablette, et une exposition pendant 2-3h inhibe partiellement la sécrétion de mélatonine (hormone du sommeil).
L'exposition aux sources de lumière enrichie en bleu en fin de journée peut entraîner un effet perturbateur en la retardant.

Par exemple, l'utilisation en soirée d'un écran d'ordinateur portable peut retarder l'endormissement. En revanche, une exposition en début de journée à ce type de lumière ne posera pas de problème et sera même bénéfique en facilitant l'éveil.

→ Utilisation de lunettes jaunes filtrant la lumière bleue

Quelques études trouvent une efficacité de ce type de filtre lors de l'utilisation d'écran d'ordinateur ou de tablette le soir, après 18h.
Une utilisation de ce type de verres dans la journée n'a pas d'intérêt et pourrait même être nocive en cas d'utilisation matinale en altérant la qualité de l'éveil et de la vigilance.

Les logiciels qui permettraient de réduire la part de lumière bleue émise par les écrans d'ordinateur, de tablette et de téléphone n'ont pas fait la preuve de leur efficacité et ne sont donc pas recommandés en tant que moyen de prévention

Environnement de travail

Chauffage, climatisation, ventilation

A régler de façon à ce que :

- L'air ne soit pas trop sec
- Il ne fasse ni trop chaud, ni trop froid (entre 21 et 26°C)
- La pièce soit correctement ventilée

Eclairage

500 lux pour le plan de travail
200 à 300 lux, écran à fond sombre
300 à 500 lux, écran à fond clair
T_c = 3000 à 4000 K / IRC > 80

Confort visuel

Disposer le bureau entre 2 rangées de luminaires
Champ de vision de l'utilisateur parallèle aux baies vitrées, sinon, équiper les fenêtres de stores à lamelles horizontales orientables
Veiller à n'avoir ni lumière dans les yeux, ni reflets sur l'écran
Pas de postes de travail situés sous un skydome

Recul au poste

Conserver un recul au poste de 1m20 au moins

Espace

Veiller à offrir un espace suffisant pour que les opérateurs puissent bouger, changer de position, étendre leurs jambes, accéder aisément à leurs documents...
Prévoir une surface minimale de 10 m² par personne

Ecran

Plat et mat – Affichage sur fond clair
Distance écran/baies vitrées > 1,5 m
Disposer l'écran perpendiculairement à la baie vitrée
Ne pas disposer un poste de travail directement face à un mur, ni face ou dos à une baie vitrée



les niveaux de champs électromagnétiques émis par les écrans plats ou à tubes cathodiques sont inférieurs aux valeurs limites d'exposition.

Plan de travail

Ecran

Disposer l'écran en face de l'utilisateur

Distance œil-écran : 50 – 70 cm
Jamais < 40 cm (même pour un portable)

Clavier

Disposé en face de l'utilisateur

Epaisseur et inclinaison doivent limiter l'extension des poignets

Distance clavier-bord du plan de travail : 10-15 cm

Porte-documents

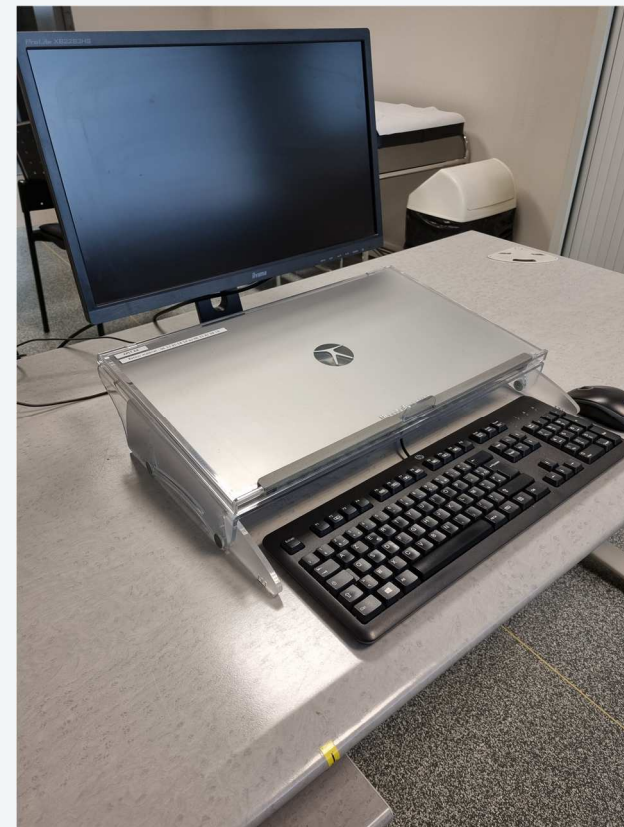
Disposé entre l'écran et le clavier (porte-document horizontal)

Souris

Proche du clavier
Adaptée à la taille de la main
Située dans le prolongement de l'épaule

Couleurs des surfaces

Choisir des couleurs pastel et mates, pour le mobilier, le sous-main et les matériels

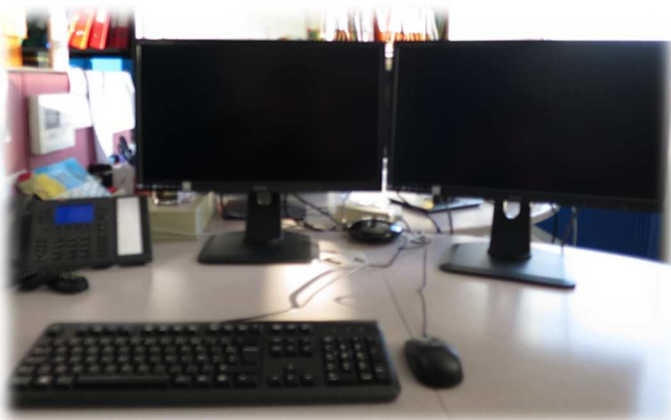


Travail sur double écran

- Travailler avec des écrans de même marque et de même référence
- Coller les 2 écrans côte à côte et régler de la même manière la luminosité et le contraste
- Si le travail est réparti sur les 2 écrans : placer l'axe entre les 2 écrans en face de vous



- Sinon, placer l'écran principal en face de vous et l'autre écran légèrement sur le côté



Travail sur ordinateur portable

- Eviter l'utilisation d'un ordinateur portable pendant des périodes prolongées.
- Afin de respecter les distances/hauteurs recommandées pour le clavier et l'écran, ceux-ci doivent être dissociés (impossible avec un ordinateur portable).
- L'adoption d'une posture neutre au niveau du cou et des bras n'est possible qu'avec l'ajout d'accessoires :

Idéalement, pour travailler avec un ordinateur portable de façon prolongée, équiper le poste de travail d'un écran, d'un clavier et d'une souris, le portable fait alors office d'unité centrale



Lorsque l'ordinateur portable est muni d'un écran de qualité et de taille satisfaisante, l'usage d'un support peut faire l'économie de l'achat d'un écran supplémentaire. Le support permet de positionner l'écran à une hauteur convenable pour les yeux, soutenant une posture droite du cou. Un clavier et une souris supplémentaires sont nécessaires

