



PRÉVENTION

# LES RISQUES ASSOCIÉS AU TRAVAIL SUR ÉCRAN



Pour toute précision, contactez-nous au [01 49 35 82 50](tel:0149358250) ou par mail à [prevention@amet.org](mailto:prevention@amet.org)

# Table des matières

## CONTEXTE & ENJEUX

1. Les risques associés à l'activité de travail sur écran ?
2. Troubles Musculo-Squelettiques, de quoi parle-t-on ?
  - A. Comment les facteurs psychosociaux jouent-ils un rôle sur l'apparition des TMS ?
  - B. L'ambiance physique du poste aurait un impact sur ma santé ?
  - C. Qu'en est-il du facteur individuel ?

## AMÉNAGEMENTS DU POSTE

1. Comment éviter l'inconfort et les douleurs au poste de travail ?
  - A. Comment éviter les douleurs à la nuque ?
  - B. Comment éviter les douleurs cervicales ?
  - C. Comment éviter les douleurs aux épaules ?
  - D. Comment éviter les douleurs aux mains ?
  - E. Comment éviter les douleurs au dos ?

## 2. Les effets de l'exposition aux écrans

- A. Le travail sur écran : quels impacts sur l'organisme ?
- B. Comment orienter mes écrans ?
- C. L'éclairage de la pièce impacte-t-il le confort au poste de travail ?
- D. Options d'ergonomie et d'accessibilité
- E. Exercices de relaxation visuelle

## SUIS-JE BIEN INSTALLÉ EN TÉLÉTRAVAIL ?

## ASTUCES & BONNES PRATIQUES





# CONTEXTE & ENJEUX

## 1. LES RISQUES ASSOCIÉS À L'ACTIVITÉ DE TRAVAIL SUR ÉCRAN ?

Le travail sur écran s'est considérablement développé, et concerne de plus en plus de secteurs d'activités. De nombreux métiers sont concernés, à travers des tâches telles que la rédaction de rapports et de comptes-rendus, saisie de données, saisies de bilans, enregistrement, réservations...



Travailler de façon prolongée sur un écran peut induire des effets sur la santé tels que :



Des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)



De la fatigue visuelle



D'autres effets liés aux postures sédentaires tels que des troubles du sommeil

Il est important de rester vigilant à ces risques. Afin de les prévenir, **il est recommandé d'agir sur l'aménagement du poste de travail, le choix du matériel, mais également sur le contenu et l'organisation du travail.**



**Objectif de la brochure**

**Éviter les risques et aménager son poste en fonction de l'activité, ainsi que des caractéristiques individuelles.**

**88% des maladies professionnelles sont liées à des Troubles Musculo-Squelettiques  
5% d'entre eux seraient directement imputables à l'activité de travail sur écran**

Source : Ameli.fr



**Les conditions de travail sont reconnues comme principal facteur de développement des TMS.** Il est donc capital de veiller à avoir un environnement de travail adéquat pour s'en protéger.

## 2. TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES, DE QUOI PARLE-T-ON ?

**Les Troubles Musculo-Squelettiques sont des atteintes des muscles, des tendons, des nerfs, des ligaments et des vaisseaux sanguins.** Lors d'un travail sur écran, ils peuvent survenir au niveau du cou, du bas du dos, et au niveau des membres supérieurs. Ils se manifestent par une gêne, des engourdissements ou des picotements, quelquefois par une perte de souplesse, de dextérité ou de force, ou encore par des douleurs plus ou moins intenses.

On identifie plusieurs facteurs de risques à l'origine des troubles musculosquelettiques :



**Biomécaniques**

posture statique prolongée, répétitivité des gestes, cadences de travail...



**Ambiances physiques**

bruit, température...



**Psychosociaux**

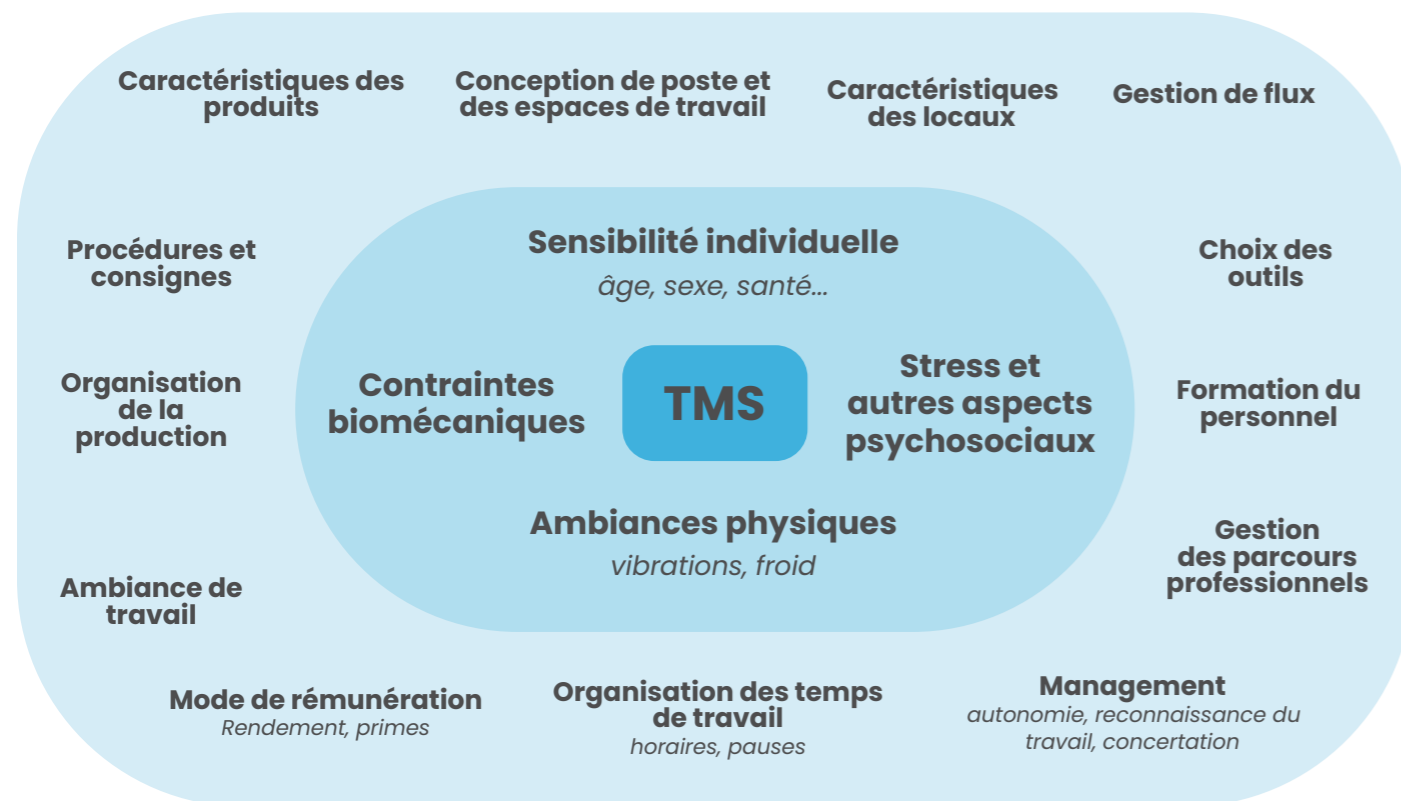
charge mentale, violences, stress.....



**Facteur individuel**

âge, état de santé...

**L'ensemble de ces contraintes sont liées et se retrouvent simultanément dans l'activité de travail.**



**Le saviez-vous ?**

**Le stress fait partie des risques psychosociaux (RPS).**

Un état de stress chronique peut augmenter la crispation des muscles sollicités pour réaliser une tâche, augmenter le rythme cardiaque, faire diminuer le degré d'attention, et augmenter le risque de TMS et d'accidents du travail.

Vous pouvez en apprendre davantage sur les RPS lors des différents webinaires d'informations proposés par nos équipes à ce sujet.

**A. Comment les facteurs psychosociaux jouent-ils un rôle sur l'apparition des TMS ?**

**Exemples de facteurs de risques psychosociaux...**



Intensité & durée du travail



Rapports sociaux au travail



Exigences émotionnelles



Conflits de valeurs



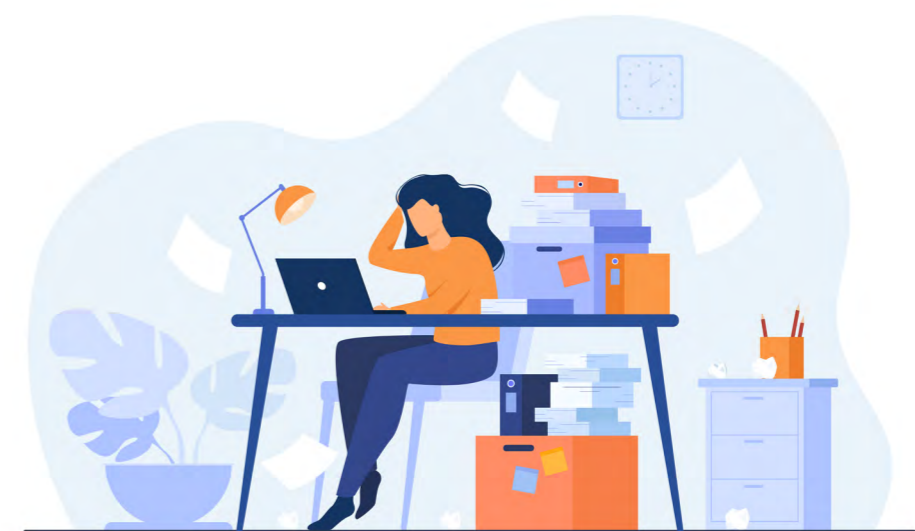
Manque d'autonomie



Insécurité liée à la situation de travail

Le lien entre ces paramètres et le risque de développement de TMS est documenté.

- **La charge de travail élevée ou la sous-utilisation des compétences** accroissent le risque de TMS.
- **Les exigences mentales et les demandes attentionnelles des tâches informatiques sollicitent les muscles, de même que les nécessités de précision de traitement de l'information.** Il est donc recommandé d'alterner le travail sur écran avec des travaux non informatisés lorsque les tâches le permettent.
- **L'insatisfaction au travail** est également un facteur de risque de développement de TMS.



## B. L'ambiance physique du poste aurait un impact sur ma santé ?

### Exemple d'ambiances physiques...



Éclairage



Ambiance thermique



Niveau sonore

Les ambiances sonore, thermique et lumineuse ont des effets physiologiques sur les personnes, et jouent un rôle important sur la santé, la sécurité et le confort des travailleurs :

- ✓ **Le niveau sonore maximal pour un confort acoustique acceptable est de 55dB(A)**  
Norme NF X35-102
- ✓ **L'échelle de température à respecter dans les bureaux est de 20°C à 22°C**  
Norme NF X35-203
- ✓ **Un éclairage déficient peut entraîner une posture inconfortable et favoriser l'apparition de TMS**

**L'article R4214-22 du Code du travail rappelle que les dimensions des locaux de travail, notamment leur hauteur et leur surface, doivent permettre aux travailleurs d'exécuter leurs tâches sans risque pour leur santé ou leur bien-être.**

### À savoir

Malgré les préconisations générales, le ressenti des personnes est indissociable du confort de travail. Ainsi, même un faible niveau sonore peut être source de stress, de trouble du sommeil, d'hypertension...

## C. Qu'en est-il du facteur individuel ?

**Les facteurs individuels peuvent favoriser la survenue de TMS.**

Le vieillissement et la fragilité physique (pathologies chroniques, fatigue, surpoids...) ou la fragilité psychologique sont à prendre en compte dans leur apparition.



AMET Santé au Travail assure votre suivi médical pour vous informer sur les risques éventuels en situation de travail et mettre en place des moyens de prévention, en tenant compte de votre état de santé.

Les visites sont réalisées par des professionnels de santé (médecin du travail, infirmier en santé au travail), qui adapteront la périodicité des visites en fonction de votre état de santé, et de l'exposition aux risques au poste de travail. Le salarié peut également solliciter une visite médicale à sa demande, s'il en éprouve le besoin.

### Le saviez-vous ?

Certaines situations médicales comme le diabète, l'hypothyroïdie, la grossesse ou la ménopause favorisent l'apparition d'un syndrome du canal carpien.



# AMÉNAGEMENTS DU POSTE

## 1. COMMENT ÉVITER L'INCONFORT ET LES DOULEURS AU POSTE DE TRAVAIL ?

### Certaines postures peuvent provoquer :

- Des contractures de la nuque **si l'écran est trop haut ou trop bas**
- Des douleurs lombaires **si le siège est mal adapté ou l'utilisateur mal installé**
- Un engourdissement au niveau des jambes **si le siège n'est pas adapté**

### A. Comment éviter les douleurs à la nuque ?

*En position statique prolongée, une sensation de douleur et de pincement peut survenir au niveau de la nuque. Il convient alors de s'assurer du réglage de la hauteur des écrans.*

- **Le haut de l'écran doit en général se situer au niveau des yeux.** De cette manière, le regard sera porté face à vous, et la nuque ne sera pas inclinée vers le bas du plan de travail. De plus, vous pourrez plus aisément rester adossé dans votre siège. Si vous portez des lunettes à verres progressifs, positionnez-le un peu plus bas, car leur correction fera naturellement apparaître face à vous les éléments situés dans le bas du champ de vision.
- **La distance à l'écran doit être de 50-70cm, soit environ un bras tendu.** Maintenir l'écran éloigné permet d'éviter l'éblouissement et la fatigue visuelle. Cette préconisation est toutefois générale, et dépend notamment de la taille de l'écran utilisé. Un écran positionné trop proche peut inciter à adopter une posture inconfortable.
- **Les réglages de distance et de hauteur doivent être adaptés lors de l'utilisation d'un ordinateur portable.** Un support d'ordinateur portable incliné est recommandé pour mettre l'écran à bonne hauteur et distance. Ce matériel permet d'éviter la posture courbée pour travailler sur ordinateur. Il sera alors utile de brancher à l'ordinateur un clavier et une souris externe. Le support d'ordinateur portable est facilement transportable, ce qui permet d'adapter les différents postes où l'on est amené à travailler.

*L'utilisation de deux écrans peut générer des rotations de la nuque de droite à gauche pour consulter l'ensemble des informations. Il est alors préférable de les rapprocher entre eux.*

### Si les deux écrans sont autant utilisés

Placer les deux écrans aussi proches que possible l'un de l'autre, devant soi. Les bordures intérieures devraient se toucher et se trouver directement en face de soi. Positionner les écrans « en V » face à soi.



### Si l'un des écrans est utilisé plus souvent que l'autre

Placer l'écran utilisé directement devant soi comme si c'était le seul écran. Positionner l'écran secondaire d'un côté et en angle.



### Le saviez-vous ?

Lors des visites médicales, ou chez un opticien, vous pouvez préciser que vous effectuez un travail sur écran pour avoir des conseils d'installation et d'utilisation. Des photos de votre poste de travail peuvent également être utiles.

## B. Comment éviter les douleurs cervicales ?

### Impact du téléphone

En fonction de votre métier, les appels téléphoniques peuvent représenter une part importante de votre activité de travail. **Il est important de veiller à éviter les postures inconfortables ou douloureuses.**

- ✗ Tenir le téléphone à la main lors d'un appel empêche l'appui de l'avant-bras, et peut vous gêner pour la prise de notes à l'écrit ou au clavier.
- ✗ Coincer le téléphone entre l'oreille et l'épaule génère des contraintes cervicales.
- ✓ Il est recommandé d'utiliser un kit mains libres, ou à défaut la fonction haut-parleur.

**i** Ces solutions permettront de garder une position du corps naturelle. Le système de kit mains libres utilisé doit convenir à l'utilisateur selon ses préférences, et ne pas causer de douleur ou de gêne (pression du casque sur le crâne, sensation d'inconfort...)

### Impact des documents papiers

La consultation des documents papier sur le côté du plan de travail oblige à effectuer des rotations de la nuque pour la lecture, puis à regarder à nouveau l'écran d'ordinateur. **Pour éviter les rotations répétées de la nuque, il est recommandé de positionner les documents entre le clavier et l'écran.**



Un porte document aidera à prévenir les douleurs au niveau de la nuque. À défaut, un classeur peut faire l'affaire !

## C. Comment éviter les douleurs aux épaules ?

En fonction de l'organisation matérielle au poste de travail, il est possible que des douleurs aux épaules surviennent



- 1** Nous recommandons de placer le clavier à un dizaine de centimètres du rebord de la table, face à vous.

*Rabattez les pattes du clavier, pour ne pas créer un angle inconfortable au niveau du poignet.*

- 2** La souris doit être positionnée dans l'alignement du bras. Une souris éloignée du corps peut créer des douleurs à l'épaule si le bras n'est pas en appui sur le plan de travail ou sur un accoudoir.

- 3** Si le plan de travail est encombré, ce qui oblige à éloigner la souris, il peut être utile d'y rajouter un support de document. Ce matériel se place entre l'écran et le clavier, de manière à les positionner face à vous. Le support de document est incliné, ce qui diminue les flexions de la nuque et vise à réduire les douleurs aux cervicales. Selon le modèle il pourra également être coulissant, ramenant ainsi les documents par-dessus le clavier pour faciliter la prise de note, et ainsi libérer de l'espace sur le plan de travail.

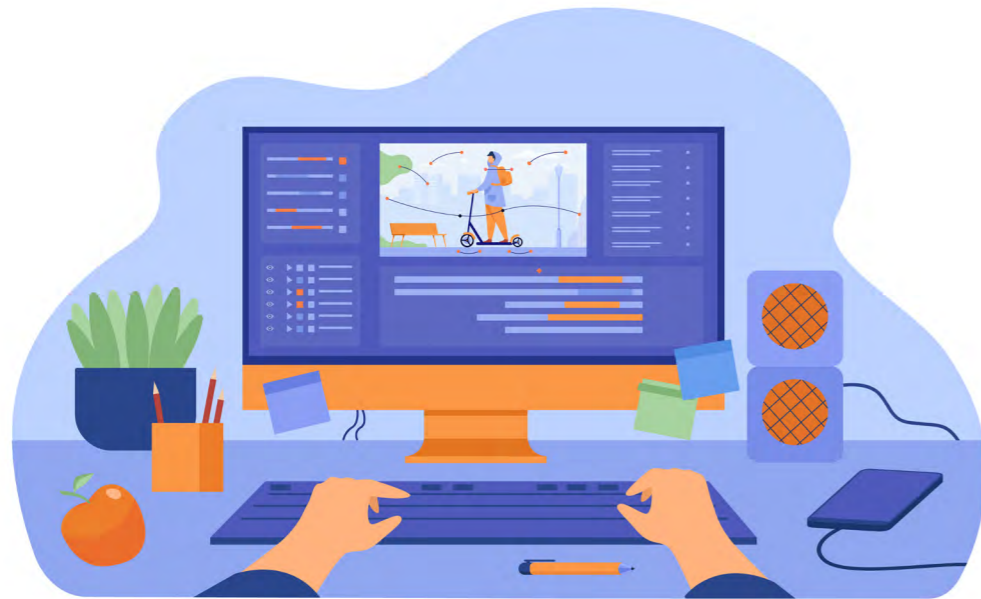


Afin de garder les épaules rapprochées et éviter les douleurs, l'utilisation d'une souris centrale peut être recommandée. Ce type de matériel permet de maintenir l'épaule et le coude dans une position neutre.



Certains raccourcis clavier peuvent vous permettre de gagner en efficacité, tout en réduisant les sollicitations au niveau de la souris, et les gestes répétitifs.





**Attention, certains peuvent varier en fonction du système d'exploitation de l'ordinateur.**



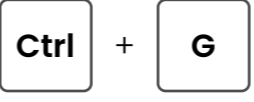
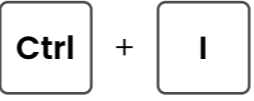
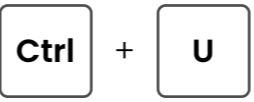

### Raccourcis fréquents

<b>Ctrl</b> + <b>C</b>	Copie l'élément sélectionné
<b>Ctrl</b> + <b>X</b>	Coupe l'élément sélectionné
<b>Ctrl</b> + <b>Z</b>	Annule la dernière action effectuée
<b>Ctrl</b> + <b>Y</b>	Rétablit la dernière action effectuée
<b>Ctrl</b> + <b>S</b>	Sauvegarde du document
<b>Ctrl</b> + <b>P</b>	Impression du fichier
<b>Ctrl</b> + <b>F</b>	Recherche dans le document

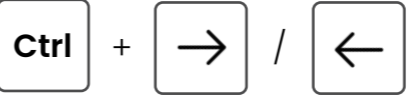
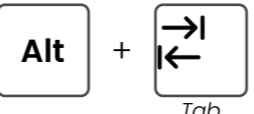



### Sélection du texte

	Sélection d'une lettre
	Sélection d'un mot
	Sélection du paragraphe
	Sélection de tout le document

### Mise en forme du texte

	Met le texte sélectionné en gras
	Met le texte sélectionné en italique
	Souligne le texte sélectionné
	Insertion d'un lien au texte sélectionné

### Naviguer dans le document

	Déplace le curseur d'un mot complet au lieu d'une lettre
	Permet d'alterner d'une fenêtre à une autre
	Réduit / agrandit toutes les fenêtres
	Réouvre l'onglet qui vient d'être fermé
	Déplace une fenêtre sur la moitié droite ou gauche de l'écran ou gauche de l'écran



## D. Comment éviter les douleurs aux mains ?

Chaque année en France, un peu plus de 130 000 personnes sont opérées pour syndrome du canal carpien. Cette pathologie figure parmi les TMS, et peut dans certains cas être reconnue comme maladie professionnelle.



**Le syndrome du canal carpien est une compression du nerf médian au niveau du poignet.** Il désigne l'ensemble des symptômes tels que fourmillements, troubles de la sensibilité et diminution de la force dans les doigts.

En poste de travail sur écran, des douleurs peuvent apparaître dans l'avant-bras et au poignet en cas d'utilisation intensive de la souris.

**La souris doit être adaptée à la taille de la main de l'utilisateur pour éviter les douleurs.** Une souris trop petite peut générer des contraintes musculaires. A l'inverse, une souris trop grosse peut gêner son utilisation.

L'utilisation de la souris peut générer un appui du poignet sur le plan de travail et être douloureux sur le long terme. Pour prévenir ces douleurs, une souris verticale peut alors être utile, car elle évitera l'appui prolongé au niveau du poignet.

! Il existe également des souris pour gauchers.

## E. Comment éviter les douleurs au dos ?

La posture assise prolongée peut créer un inconfort au niveau du dos. Si le siège n'est pas adapté ou mal réglé, cet inconfort peut s'accroître et provoquer des douleurs.

i Tous les sièges ne disposent pas de ces réglages. Pour autant, ils peuvent tout à fait convenir selon votre poste, votre état de santé...

### 1 Ajuster la hauteur du siège jusqu'à ce que les coudes se trouvent au niveau du bureau, en ayant les épaules relâchées.

i Si vous ressentez que vous devez lever légèrement les épaules pour poser les bras sur le plan de travail, des douleurs sont susceptibles d'apparaître.

A l'inverse, en réglant l'assise trop haute, vous devrez vous pencher vers l'avant pour poser les avant-bras sur le plan de travail. Cette position vous empêchera d'être adossé au dossier de la chaise, et augmentera la pression au niveau des disques intervertébraux.

### 2 Une fois ce réglage fait, si les pieds ne touchent pas le sol, mettre un repose-pied pour avoir les cuisses à l'horizontale. **Le bord de l'assise ne doit pas appuyer sous les jambes.** Pour cela, régler la profondeur de l'assise (si possible) pour laisser un espace d'environ 5 cm, afin d'éviter de compresser l'arrière des genoux.

### 3 Régler la hauteur du soutien lombaire de façon à le positionner dans le creux du dos. Certains sièges disposent de ce réglage, qui permet au dossier de mieux épouser la courbure naturelle de la colonne vertébrale et soutenir les lombaires.

Sur certains sièges, c'est la hauteur du dossier entier qu'il faut ajuster.

Toutefois, ce type de réglage n'est pas présent sur tous les sièges. C'est pourquoi il est généralement recommandé de s'installer au fond de l'assise, pour que le dos soit soutenu par le dossier.

### 4 Si possible, **régler la hauteur des accoudoirs** de sorte qu'une fois appuyés, les bras se trouvent parallèles au tronc, les avant-bras à hauteur du plan de travail et les épaules relâchées.



Attention à ce que les accoudoirs ne viennent pas en butée sur le plan de travail, ce qui obligerait à se pencher vers l'avant pour travailler. Cette problématique est fréquente en cas de bureau arrondi. Il est parfois utile de retirer les accoudoirs, afin de laisser les avant-bras au repos directement sur le plan de travail.

### Soutien cervical

*Pouvoir se reposer dessus en position relâchée sans qu'il gêne dans les tâches*

### Profondeur d'assise

*Libération d'environ 5 cm entre le rebord de l'assise et le pli arrière des genoux*

### Hauteur d'assise

*Jambes en angle droit lorsque les pieds sont à plat sur le sol*



### Accoudoirs

- Écartements
- Hauteur
- Profondeur
- Inclinaison

*Dans le prolongement du plan de travail ou en dessous pour que le salarié puisse s'en approcher*

### Inclinaison du dossier

*Laisser le siège accompagner le mouvement sans forcément bloquer la position*

### Tension de retour du dossier

*Réglage de la tension d'appui du dossier contre le dos*

## Quel est l'intérêt d'un repose-pieds ?



**Une fois la hauteur du siège réglée comme indiqué précédemment, les jambes ne doivent pas être sans appui.**

Une compression des cuisses au niveau du bord de l'assise gênera la circulation sanguine, ce qui peut provoquer des picotements ou des douleurs en position assise prolongée.

Ces contraintes peuvent survenir également si vous positionnez vos pieds sur les branches à roulettes, ce qui entraîne le buste vers l'avant. Certains modèles sont réglables en hauteur et en inclinaison, ce qui permet de l'adapter à votre morphologie de manière à rester adossé au dossier du siège en travaillant.



## Casser la sédentarité

Toute posture peut entraîner des douleurs, si elle est maintenue de façon prolongée. **Au-delà des réglages pour adapter le siège, il est recommandé de prendre des pauses pour pouvoir se mettre debout et marcher lorsque c'est possible.**

Certains matériels favorisent la position debout pour travailler, comme les bureaux réglables en hauteur. Il est alors possible de travailler pendant une heure ou deux debout, afin de soulager le dos, les membres inférieurs, et de favoriser la circulation sanguine.

Parfois, certaines tâches telles que des appels peuvent même être réalisées en marchant !



## 2. LES EFFETS DE L'EXPOSITION AUX ÉCRANS

### A. Le travail sur écran : quels impacts sur l'organisme ?

Le travail sur écran peut entraîner une fatigue visuelle qui se traduit par les sensations suivantes :



Lourdeur des yeux



Vision floue temporaire



Picotements



Maux de tête

La fatigue visuelle ou « fatigue des yeux » se produit souvent après de longues périodes passées à regarder les écrans, bien qu'ils n'en soient pas la seule cause. Certaines conditions d'éclairage peuvent également contribuer à la fatigue oculaire.



La fatigue oculaire se manifeste par l'œil qui pique, s'irrite, devient sec. L'œil rouge est aussi une manifestation de la fatigue.

#### Exemples de signes de fatigue oculaire



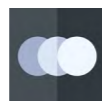
Une baisse d'acuité visuelle



Une baisse de sensibilité aux contrastes



Une sensation d'éblouissement



Sensation de voir double

**!** La fatigue des yeux peut être associée à des maux de tête.

Après une courte période de repos, ces symptômes disparaissent. Une mauvaise correction de la myopie ou de l'astigmatisme peut aggraver ces symptômes. S'ils persistent, consultez un professionnel de santé.

### B. Comment orienter mes écrans ?

L'orientation des écrans peut avoir une incidence sur la fatigue visuelle.



**Un positionnement face à la fenêtre peut créer un éblouissement**, ainsi qu'un contraste au niveau de l'écran.



À l'inverse, **être dos à la fenêtre peut générer des reflets** à cause de la lumière du jour qui arrive dans l'écran.



Dans la mesure du possible, **il est donc suggéré de placer l'écran perpendiculairement à la fenêtre**, de manière que la lumière arrive perpendiculairement.



*Toutefois, cette préconisation générale peut évoluer selon l'orientation du bâtiment et l'arrivée des rayons du soleil. Des stores permettent d'éviter l'éblouissement.*

Il peut être utile de revoir :

- Les réglages du matériel à effectuer, notamment pour les écrans
- L'organisation du travail
- Le choix du matériel

#### Le saviez-vous ?

Les éclairages ont été classés dans quatre groupes de risque de 0 à 3 (norme NF EN 62471). Plus le risque est élevé, plus l'exposition à des écrans en fin de journée peut perturber l'horloge biologique et avoir des effets négatifs sur le sommeil. Il est donc conseillé de ne pas regarder son écran d'ordinateur, sa tablette ou son smartphone au minimum une heure avant le coucher.

### C. L'éclairage de la pièce impacte-t-il le confort au poste de travail ?

Il est recommandé de veiller à son environnement de travail, afin de favoriser une position de travail confortable. Un manque d'éclairage peut vous inciter à vous rapprocher davantage de votre écran ou de vos documents, et générer des contraintes physiques, en plus d'une fatigue visuelle.

**S'il y a une fenêtre dans votre bureau, placez votre ordinateur perpendiculairement à celle-ci.**

- ✗ Être face à la fenêtre peut créer un contre-jour et une sensation d'éblouissement.
- ✗ Être dos à la fenêtre peut entraîner des reflets dans les écrans. Vous pouvez utiliser une lampe d'appoint si besoin, notamment pour l'usage de documents papiers ou pour la prise de notes.

Afin d'assurer un confort visuel, la lumière émise doit être homogène dans l'espace de travail, et éviter l'éblouissement. **Dans la plupart des situations, l'éclairage d'un bureau pour un poste de travail doit être d'un minimum de 250 lux et pouvoir être augmentée à 500 lux en fonction des besoins.**

La possibilité d'ajuster l'éclairage permet de répondre aux exigences des différentes tâches, selon la nécessité de consulter un écran ou un document papier.



Pour éviter l'éblouissement, il est suggéré d'utiliser des lampes dotées d'abat-jour ou de grilles de défilement, pour que le tube d'éclairage ne puisse pas être dans le champ de vision direct. Aucune source lumineuse ne doit se trouver dans un angle de moins de 30° par rapport à votre champ visuel horizontal.

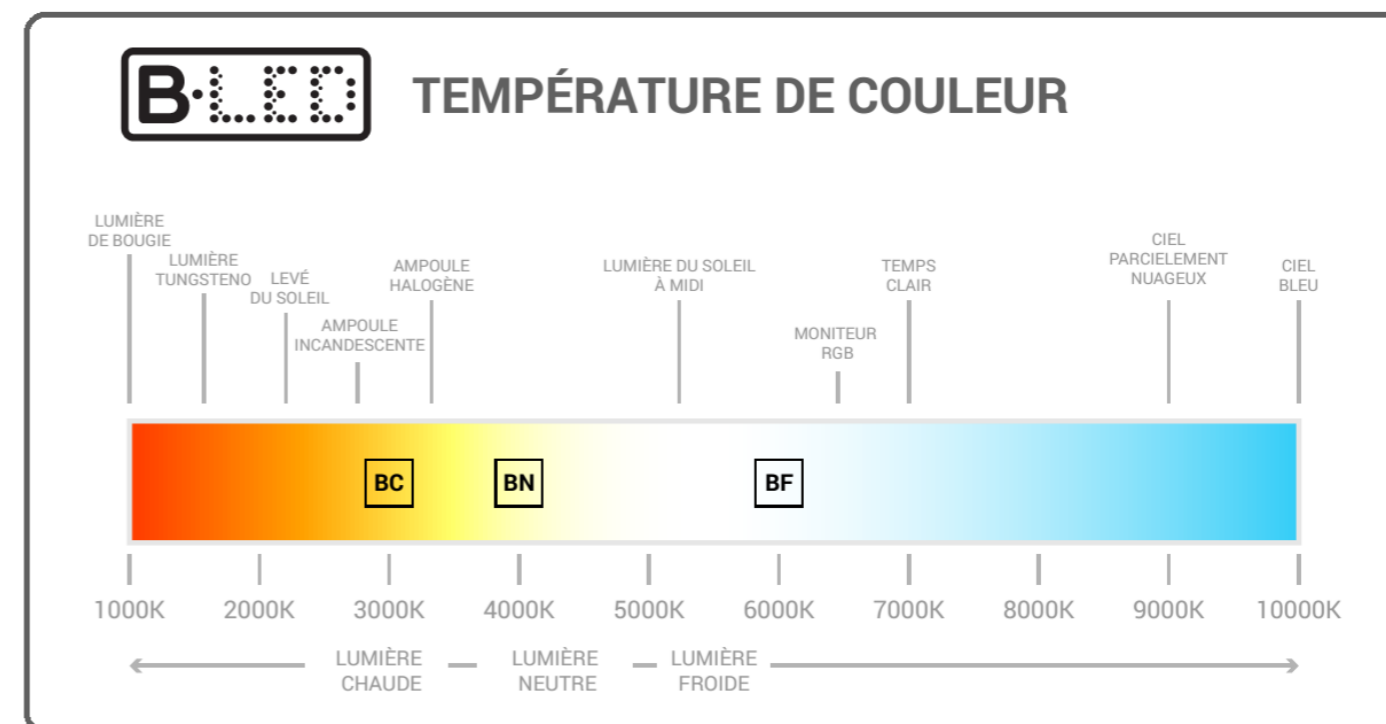


Utilisation d'une lampe d'appoint pour éviter l'éblouissement au-dessus du poste de travail

La température de couleur d'une source lumineuse, exprimée dans le langage courant par les termes de lumières « chaudes » (températures de couleur inférieures à 3300K°) ou « froides » (températures de couleur supérieures à 5500K°), jouent également un rôle dans le confort visuel.



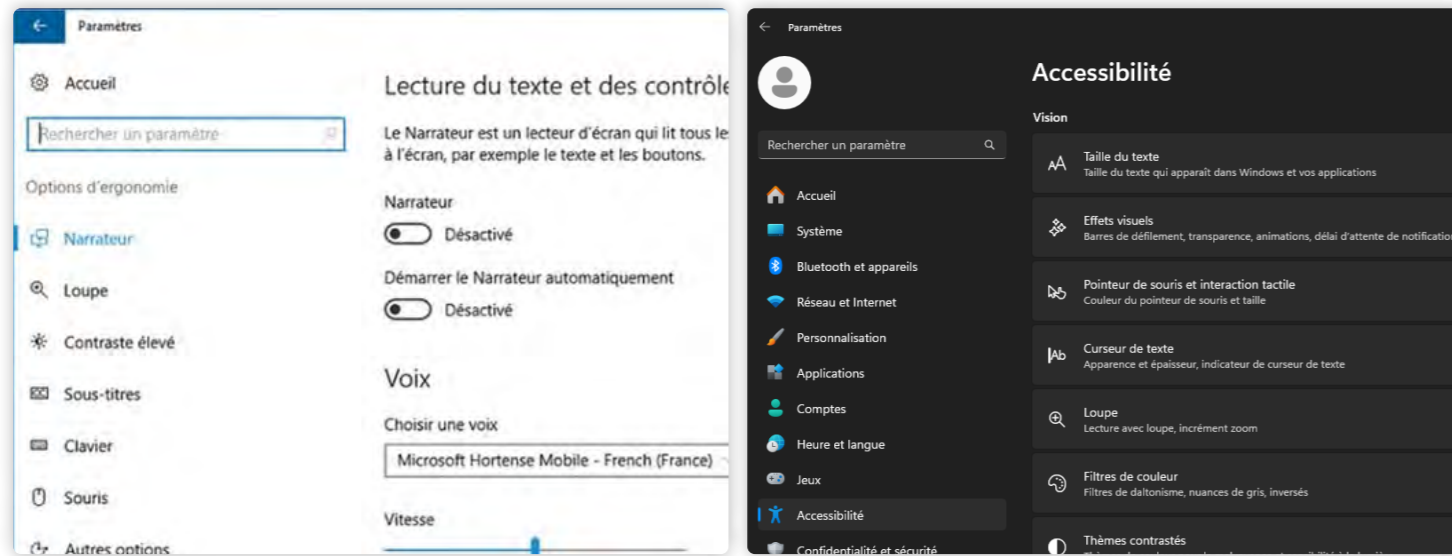
**Pour les activités de bureau, on préconise généralement des lampes ayant une température de couleur comprise entre 3000 et 4000°K.**





## D. Options d'ergonomie et d'accessibilité

Le menu « **Options d'ergonomie** » ou « **Accessibilité** » de Windows regroupe l'ensemble des fonctionnalités d'apparence et d'utilisation.



Aperçu sous Windows 10

Aperçu sous Windows 11

Certaines des fonctions proposées peuvent se révéler utiles si vous rencontrez des difficultés visuelles :

 **La taille du texte**

 **Le pointeur de la souris : style et taille**

 **Le curseur du texte : épaisseur, sensibilité...**

 **Le niveau de zoom et la fonctionnalité loupe**

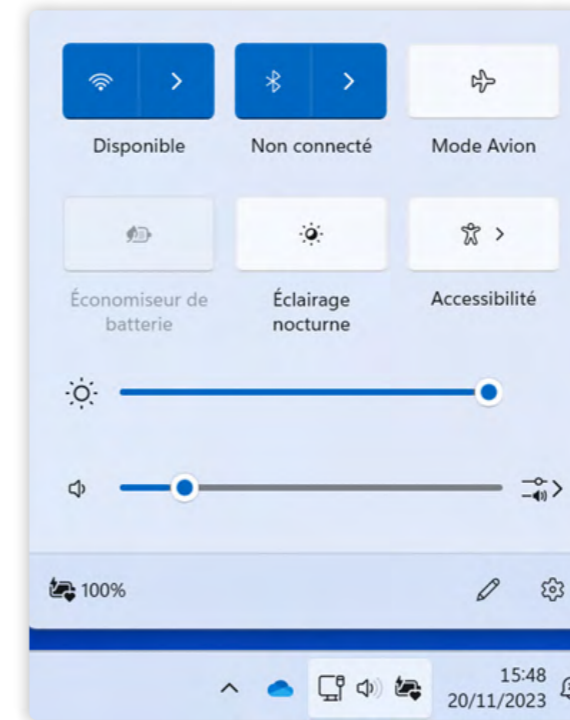
 **Les filtres de couleur**

 **Les contrastes**

 **La fonction narrative : lecture des éléments affichés à l'écran**

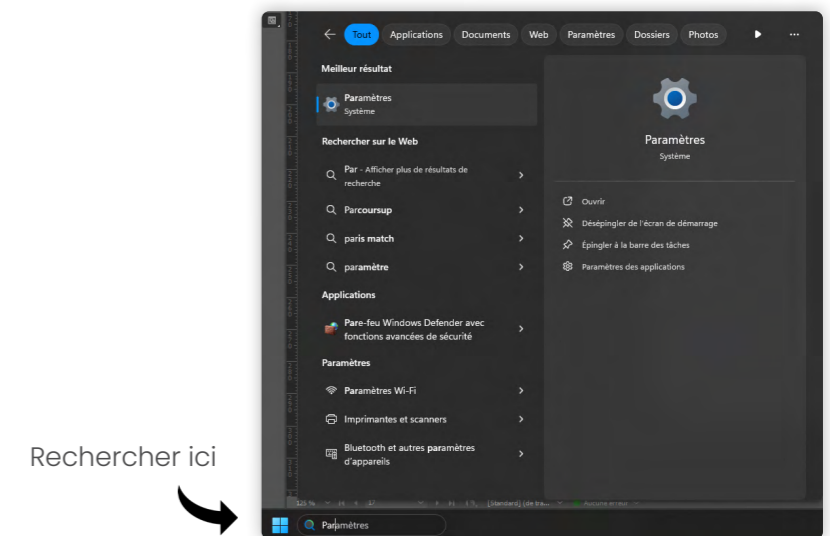
## Pour ouvrir les paramètres Windows, vous pouvez...

- Cliquer sur l'icône réseau, volume ou batterie pour ouvrir la zone d'accès rapide.



L'icône Paramètres est représentée par une roue crantée.

- Taper « paramètres » dans la barre de recherche de l'ordinateur, puis de cliquer sur l'application.



Appuyer sur les touches « Windows » + « i », un raccourci pour ouvrir les paramètres de Windows.



## E. Exercices de relaxation visuelle



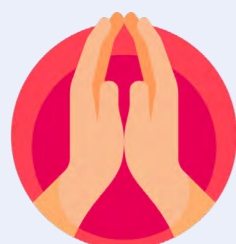
### Horloge

Sans bouger la tête : porter votre regard au loin, à droite puis à gauche et répéter ce mouvement plusieurs fois. Refaire la même chose en portant votre regard vers le haut et le bas.

### Lemniscate

Dessiner des lemniscates avec votre nez tout en fixant un point.

Changer de sens et ciller pendant tout le jeu. Ne pas forcer, commencer par de petits lemniscates.



### Pratique des paumes

Placer les paumes de mains devant les yeux en faisant une coque pour obtenir l'obscurité, garder les yeux fermés quelques secondes, ouvrir les yeux quelques secondes et répéter autant de fois que possible.

### Cillement

Battement rapide des paupières. Plus vous cillerez dans la journée mieux vos yeux se porteront. Le cillement peut être réalisé durant tous les exercices présentés.



## Suis-je bien installé en télétravail ?

La crise sanitaire du Covid-19 a favorisé le développement du télétravail, de manière régulière ou occasionnelle. Si cette organisation de travail présente des avantages, elle peut également occasionner des risques, liés à :

- ✗ **Des postes de travail mal aménagés**, favorisant la survenue de TMS
- ✗ **Des postures sédentaires prolongées** pouvant engendrer diverses atteintes à la santé
- ✗ **L'usage intensif de l'écran d'ordinateur** responsable de fatigue visuelle
- ✗ **Une organisation de travail non adaptée** et susceptible de provoquer l'apparition de risques psychosociaux (RPS)

**Dans la mesure du possible, nous vous recommandons d'adapter votre espace de travail et votre matériel selon les recommandations évoquées tout au long de cette brochure.**

Certains investissements matériels peuvent être efficaces à peu de frais. Nous recommandons notamment l'usage du support d'ordinateur portable, de manière à travailler à la même hauteur pour les différents écrans, en utilisant des périphériques externes : clavier, souris...

La pratique du télétravail peut augmenter le temps passé en position assise prolongée. **Il faut alors veiller à casser la sédentarité, ce qui peut être fait à travers différentes méthodes :**

- Effectuer certaines tâches de manière dynamique : appels debout voire en marchant, si la prise de notes n'est pas nécessaire.
- Prendre des pauses régulières.
- Effectuer des exercices d'étirements ou de relaxation.

### Le saviez-vous ?

**A défaut de bureau réglable en hauteur, vous pouvez utiliser le mobilier dont vous disposez : tables à repasser, étagères...**



# Astuces & bonnes pratiques

## 1. Prendre une pause

■ **Les pauses diminuent la charge statique de certains muscles**, ainsi que les risques de TMS localisés au cou, aux bras et aux mains. Il est donc important de les intégrer à l'organisation du travail.

*En télétravail notamment, l'absence de pause ou de déconnexion peuvent constituer des facteurs de risques pour votre santé physique et mentale.*

■ **En travail sur écran, il est recommandé de prendre des pauses**, au minimum à raison de...

 **5 minutes par heure**

 **10-15 minutes toutes les deux heures**

Le travail sur écran peut solliciter différemment les membres et les articulations : consultation des écrans, utilisation de la souris, pression de l'assise sous les cuisses...

En plus de présenter des facteurs de risques de TMS, il est établi que les périodes de sédentarité sont associées à des syndromes métaboliques, à des maladies cardiovasculaires et à une santé mentale dégradée.

■ Des micropauses de trente secondes diminuent l'inconfort cervical lorsqu'elles sont prises à intervalles de quinze ou vingt minutes dans les tâches de saisie.

Plusieurs types de pauses peuvent être utiles pour prévenir des risques liés à la posture statique prolongée.

Ces pauses ont pour but de diminuer les contraintes biomécaniques, mais également de diminuer la sédentarité de l'activité. Il est alors conseillé de quitter son poste de travail durant ces pauses.

## 2. L'importance d'une pause active

Afin de s'assurer de faire des pauses, plusieurs solutions sont possibles, pour lesquelles il est important de connaître ses propres habitudes de travail :



Programmation de sessions de concentration et de pauses, directement disponibles sur l'ordinateur



Organisation de temps informel, même virtuels, comme des échanges entre collègues



Prendre les temps de pause et d'échange qu'on prendrait en entreprise : café, boire un verre d'eau



Effectuer des exercices d'étirement ou de relaxation oculaire



**Le saviez-vous ?**

Certains logiciels d'exploitation proposent des minuteurs pour planifier des sessions de travail.

Cet outil d'aide à l'organisation peut vous aider à faire des pauses entre vos tâches de travail sur écran.

## 3. Le droit à la déconnexion

Avec l'utilisation du numérique, l'accès au travail est facilité en tout lieu et à tout moment. **Pour prévenir la santé du salarié, un droit à la déconnexion est prévu dans la loi.**

Ces mesures visent à respecter les temps de repos et de congés, ainsi que l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle et familiale. Les salariés ne sont pas tenus de répondre aux mails en dehors des horaires de bureau.

## 4. En déplacement

Certains métiers peuvent vous amener à vous déplacer et travailler en différents lieux. Pour éviter les contraintes physiques liées au transport du matériel de bureau, nous recommandons de minimiser le volume de fournitures à transporter. Des sacs ou valises à roulettes peuvent éviter d'avoir à porter des charges lourdes.

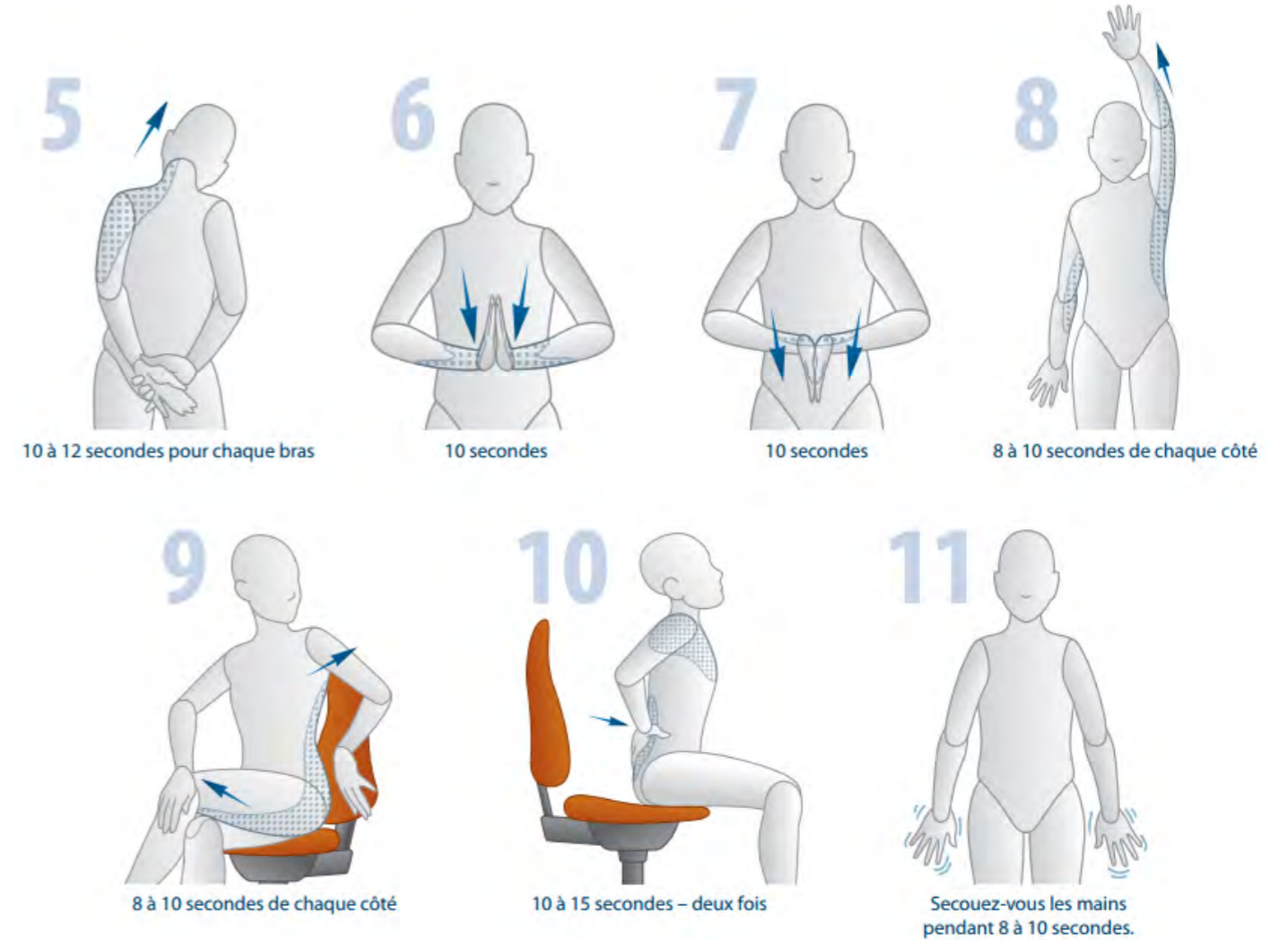
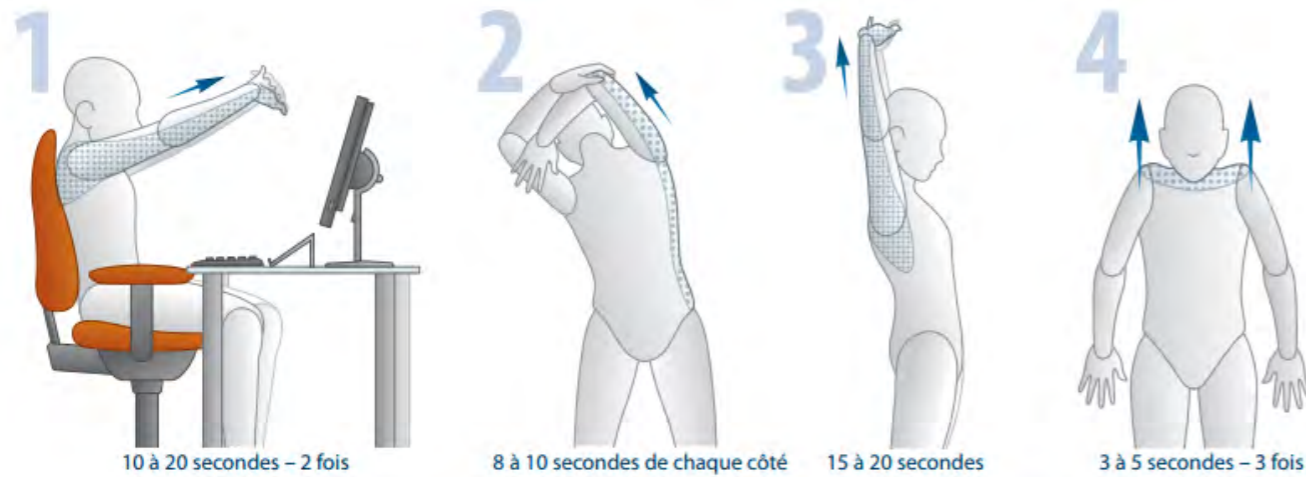
**Quand vous travaillez depuis un site différent de votre bureau habituel, privilégiez dans la mesure du possible le travail sur une table, avec un clavier et une souris.** Le support d'ordinateur portable peut être facilement transportable. Utilisez à défaut des livres pour le rehausser.

## 5. Exercices d'étirements

Des exercices physiques réduisent efficacement l'astreinte musculosquelettique, à condition qu'ils n'exacerbent pas les contraintes biomécaniques imposées par le travail sur écran.

Le travail sur écran peut générer de l'inconfort voire des douleurs : mauvaise installation, posture statique prolongée...

Il existe des exercices qui permettent de soulager de manière dynamique les zones affectées.



## 6. Les sensibilisations AMET

N'hésitez pas à consulter notre calendrier pour consulter nos webinaires concernant le travail sur écran : [www.amet.org/rdv-prevention](http://www.amet.org/rdv-prevention)

