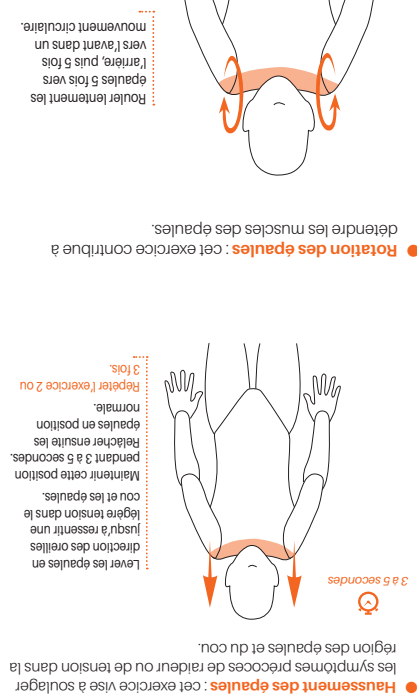
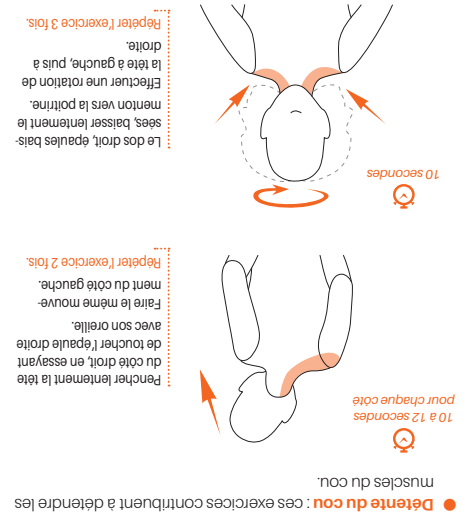
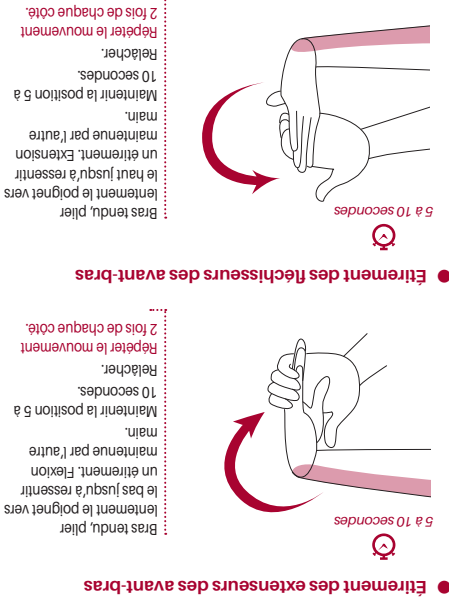


Cou et épaules

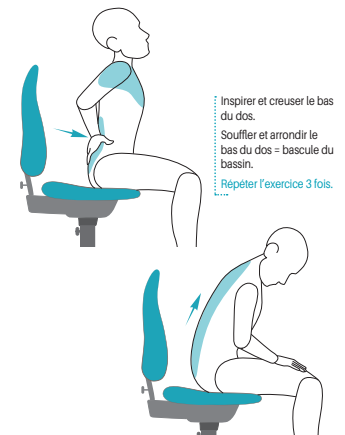
Conseils d'étirement



Poignets

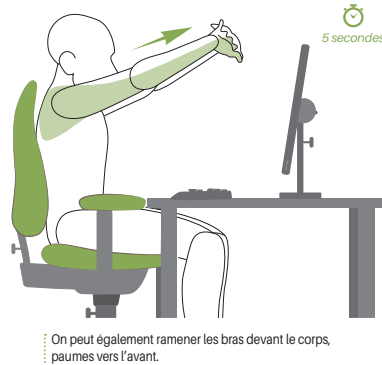
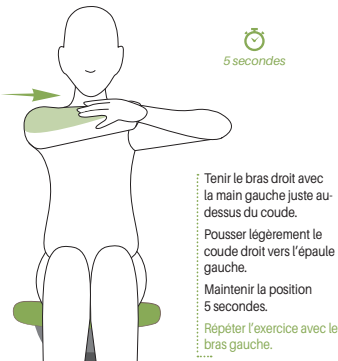


Région lombaire



Dos

Étirement des épaules et du milieu du dos



Conseils de santé

Les contractions musculaires statiques sont plus fatigantes que les contractions musculaires dynamiques d'où l'importance

- de se détendre et relacher ses épaules
- d'alterner les tâches
- de changer régulièrement de position
- de bouger et de se déplacer
- de s'hydrater
- et de faire des étirements.

Prévention de la fatigue visuelle

Pauses visuelles actives

Alterner vision de près et vision de loin permet de reposer les muscles oculaires.



Travail sur écran

Détourner le regard de l'écran et fixer un point au loin pendant quelques secondes.

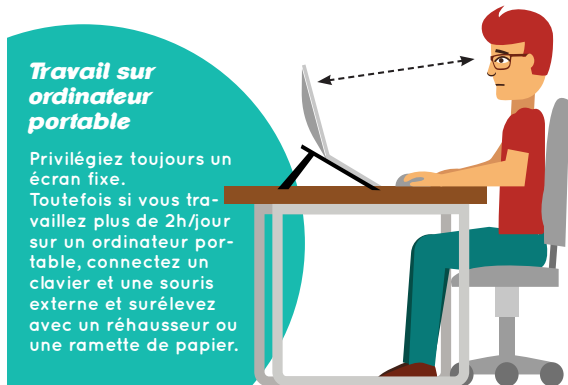
A renouveler toutes les 20 minutes.

Le travail sur écran

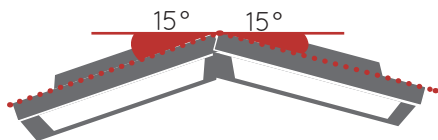
vous accompagner

hautenormandie.msa.fr

Préconisations



- Organisez votre bureau, placez les documents et outils les plus utilisés à portée de main. Utilisez un porte document si nécessaire.



- Travail avec plusieurs écrans
Privilégiez des écrans de taille et caractéristiques identiques. Les dimensions du bureau doivent être adaptées en taille et profondeur au travail en multi écrans. L'utilisation de deux écrans nécessite qu'ils soient alignés au niveau du haut des écrans et accolés.

Les 3 principaux risques liés au travail sur écran

Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)

Dus à une mauvaise posture ou à la répétitivité des tâches provoquant douleurs, raideurs, parfois fourmillements... Les TMS apparaissent après une longue durée d'exposition. La fatigue visuelle est due à une sollicitation excessive des muscles de l'œil. La fatigue visuelle est réversible et constitue un signe d'alerte.

Les troubles circulatoires

La position statique et assise provoque la compression des jambes sur le siège et favorise les troubles circulatoires.

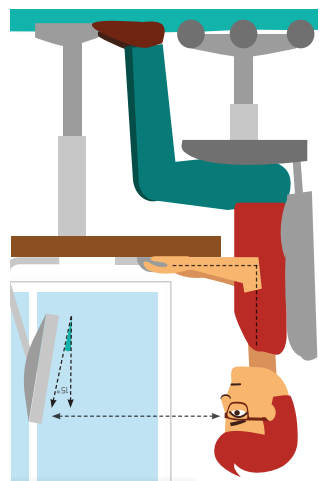


- **Fauteuil** pivotant, à roulettes, base stable, hauteur et dossier ajustés avant du siège arrondi. Dos-siège réglable en hauteur et inclinaison pour épouser la forme du dos à angle entre cuisses et jambes supérieurs rebord avant du dossier arrondi. Dos-siège réglable en hauteur et inclinaison pour épouser la forme du dos à angle entre cuisses et jambes supérieurs rebord avant du dossier arrondi. Dos-siège réglable en hauteur et inclinaison pour épouser la forme du dos à angle entre cuisses et jambes supérieurs rebord avant du dossier arrondi.

- **Accoudoirs** réglables, avant bras appuyés sans soulever les épaules, épaules détendues, angle de 90° du bras et de l'avant bras

- **Lampe d'appoint** mobile et réglable avec éclairage uniforme du plan de travail.

- **Appui-poignets** permettant une position neutre lors de la frappe



- **Porte document** mobile et réglable, à côté de l'écran ou entre l'écran et le clavier
- **Clavier** devant soi à 10 ou 15 cm du bord du bureau et sous
- **Souris** à côté du clavier et au même niveau.
- **Mains** en ligne droite avec l'avant bras.

- **Ecran d'ordinateur** avec luminosité et contrastes réglables, face à soi, haut de l'écran au niveau des yeux, distance confortable de lecture par rapport à la longueur des bras.

- **Fenêtre**, les stores vénitiens sont à privilégier, écran perpendiculaire à la fenêtre.