



LES ESSENTIELS À CONNAITRE

Travail sur écran



1

SIGNES D'ALERTE

Avez-vous déjà ressenti un ou plusieurs de ces symptômes ?

- ☒ Maux de tête
- ☒ Vision trouble
- ☒ Sensation d'œil sec, ...



Cela signifie que vos yeux fatiguent... voici quelques conseils

2

EXERCICES D'ÉTIREMENT

Soulagez vos yeux en quelques mouvements simples



3

INSTALLATION ERGONOMIQUE

Adoptez une installation ergonomique en 6 étapes

6 ÉTAPES

POUR UN POSTE DE TRAVAIL ERGONOMIQUE



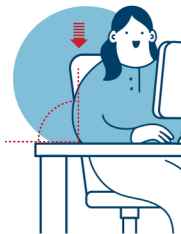
ENVIRONNEMENT

Installez-vous dans un endroit calme.
Poste de travail perpendiculaire à la fenêtre.



POSITION DE L'ÉCRAN

1. Écran(s) face à soi
2. Distance oeil-écran entre 50 et 70 cm



BRAS À 90°

Épaules abaissées.
Coudes à hauteur
du bureau, le long
du corps.

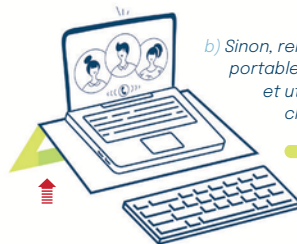
4

HAUT DE L'ÉCRAN À HAUTEUR DES YEUX

(sauf porteurs de verres progressifs:
écran le plus bas possible)



a) Si vous le pouvez, branchez
l'ordinateur portable à un écran déporté



b) Sinon, rehaussez l'ordinateur
portable (support, classeur)
et utilisez impérativement un
clavier et souris déportés.

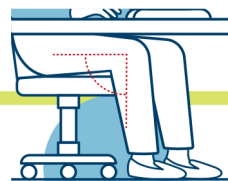
GENOUX OUVERTS À 90°

Cuisses à l'horizontale.
Astuce télétravail : si votre chaise
est trop basse, rehaussez-la
ou ajoutez un coussin.

6

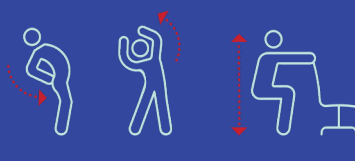
PIEDS À PLAT SUR LE SOL

Ajoutez si besoin
un repose-pied.
Astuce télétravail :
ramette de papier,
bac retourné, etc.



ORGANISATION DU TRAVAIL

Veillez à bien structurer votre journée
et prévoyez des pauses tout au long de la
journée. Profitez-en pour vous détendre
en marchant un peu, faire quelques
étirements, vous hydrater et regarder au
loin pour reposer vos yeux.



EnSanté!
L'outil prévention
des entreprises

4

NOS EXPERTS À VOTRE SERVICE

Vous souhaitez en savoir plus sur les risques liés au travail sur écran ou sur les TMS ?

Inscrivez vous aux ateliers de la prévention EnSanté



Le travail sur écran ne provoque pas de pathologie.

Les facteurs de risque de survenue de la fatigue visuelle sont également liés aux caractéristiques individuelles.

Si les symptômes persistent, consultez votre médecin ou un spécialiste.

