



# Prévention TMS

SENSIBILISATION - Activités de bureau et travail sur écran

## Sommaire

SENSIBILISATION « Ergonomie de bureau »

SENSIBILISATION « Les postures liées au travail sur écran »

SENSIBILISATION « Étirements à l'ordinateur et au poste de travail »

DSTED3 web

## INFO Télétravail

Le lien entre TMS et RPS est clairement identifié : les RPS facilitent l'apparition des TMS.

→ Causes liées à l'organisation et à l'environnement de travail

Le relationnel entre le manager et son équipe doit être au moins aussi fort à distance que dans une supervision directe, alors même que les outils de communication actuels, et particulièrement le mail, favorisent peu la qualité des échanges.

Le manager doit redoubler d'efforts, être ultra disponible et réactif dans les retours et feed-backs, et se concentrer sur ce que ressent le collaborateur, ce qui n'est pas toujours évident à distance.

*TMS : Troubles Musculo Squelettiques - RPS : Risques Psycho-Sociaux*

## SENSIBILISATION « Ergonomie de bureau »

La réduction de la fatigue et de l'inconfort dépend de la manière dont vous :

**Ajustez votre poste de travail, réglez votre écran, adaptez l'éclaircement  
Mais également de votre façon de travailler et de votre vue**

*(Beaucoup de personnes ont des problèmes de vue, le travail sur écran est révélateur de petits défauts de vision : des verres appropriés à une tâche peuvent ne pas l'être pour une autre, en cas de doute : parlez-en à votre médecin)*

### Ajustez le poste de travail :

1. Cuisses à l'horizontal et pieds à plat sur le sol (sauf si repose-pieds : inclinaison possible jusqu'à 15°)
2. Angle de l'avant-bras perpendiculaire (90°) avec la main située en prolongement
3. Écran du PC en prolongement des yeux (sauf certains verres progressifs : doit être plus bas)

- Réglez la **hauteur du siège** (et/ou de l'écran si ajustable) pour respecter au mieux les principes n°2 et 3
- Utilisez un **repose-pied** s'ils ne sont pas au sol
- Réglez la **hauteur du dossier** du siège pour qu'il soutienne le bas du dos et la courbure dorsale
- Laissez un **espace de 10-15 cm** entre la barre d'espace du clavier et le bord de la table et tapez le plus souvent sans vous appuyer sur la table
- Placez la **souris à côté du clavier** pour qu'elle soit dans le prolongement de l'épaule, l'avant-bras doit être appuyé sur la table
- En cas de porte-documents près de l'écran lors de la saisie : l'installer à la même hauteur que l'écran ou entre le clavier et l'écran, pour diminuer l'ampleur des mouvements des yeux et de la tête



### Réglez l'écran :

- Réglez l'**intensité lumineuse** et le **contraste** de l'écran à un niveau confortable (modifiez ces réglages si le niveau d'éclaircement de la pièce change en cours de journée)
- Un **affichage sur fond clair** est moins fatiguant pour la vue qu'un fond sombre et les reflets sont moins visibles

### Adaptez l'éclaircement :

Les fenêtres, luminaires et surfaces brillantes peuvent produire des reflets sur l'écran, qui sont à éviter

**Fenêtres** : pivotez légèrement votre écran, la **disposition idéale est de placer l'écran à la perpendiculaire des fenêtres** (si elles ne sont que d'un côté du local)

**Luminaires** : variez l'inclinaison de l'écran et/ou éteignez le luminaire situé juste au-dessus du poste ou celui qui provoque des reflets, si possible

**Lampe d'appoint** : à positionner pour éclairer les documents sans créer de reflets sur l'écran

### Façon de travailler :

- **Quittez de temps à autres l'écran des yeux**, regardez au loin : cela constitue une pause pour la vision
- **Changez de temps à autres de posture** au cours de la journée (par exemple : variez l'angle d'inclinaison du dossier) : il n'existe pas de posture idéale si elle est maintenue fixe longtemps
- Faites une pause de quelques minutes toutes les heures si vous travaillez en continue sur écran : quittez votre poste de travail, **bougez et étirez-vous** (n'en profiter pas pour aller vous asseoir ailleurs)
- **Alternez travail sur écran et de bureau**, si vous en avez la possibilité
- **Nettoyer régulièrement** votre écran (et vos lunettes) avec un chiffon sec non pelucheux, pour enlever la poussière

## Aménagement d'un poste de travail devant écran :

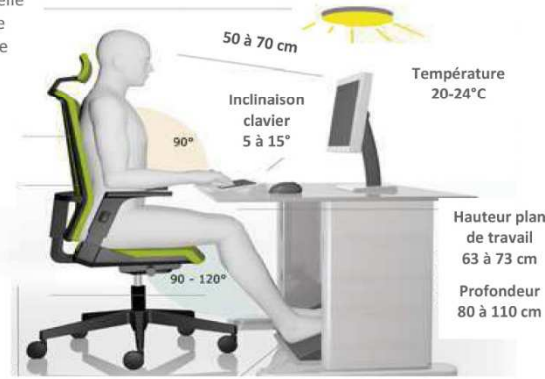
Préférez la lumière naturelle (à la perpendiculaire de l'utilisateur) à la lumière artificielle

Hauteur de dossier  
Environ 50 cm

Renfort lombaire

Hauteur d'assise réglable  
40 à 56 cm

Profondeur d'assise  
38 à 42 cm



Inclinaison repose-pieds 0 à 15°

Poste de travail :

- Les pieds reposent à plat sur le sol ou sur un repose-pied
- L'angle du coude est droit ou légèrement obtus, les avant-bras sont proches du corps
- La main est dans le prolongement de l'avant-bras
- Le lombaires sont soutenues par le dossier
- La tête est droite ou légèrement penchée en avant
- Le plan de travail doit être de préférence de couleur claire

## Principaux facteurs responsables des problèmes de santé au travail sur écran :

Le travail sur écran dans de mauvaises conditions peut engendrer de la fatigue visuelle, des troubles musculo squelettiques et du stress

### Fatigue visuelle

- Défauts visuels non ou mal corrigés
- Éclaircement excessif ou insuffisant
- Sources lumineuses éblouissantes
- Distance trop courte entre l'œil et l'écran
- Reflets
- Durée prolongée de travail ininterrompu

### Troubles musculo squelettiques

- Posture statique
- Écran, clavier, souris trop hauts ou trop bas
- Appui continu du poignet sur la table pendant la saisie
- Souris éloignée du clavier
- Stress
- Durée prolongée de travail ininterrompu

### Stress

- Uniformité et monotonie de la tâche
- Impossibilité d'organiser son propre travail
- Manque de soutien social
- Attentes imprévues
- Durée prolongée de travail ininterrompu



Source : INRS



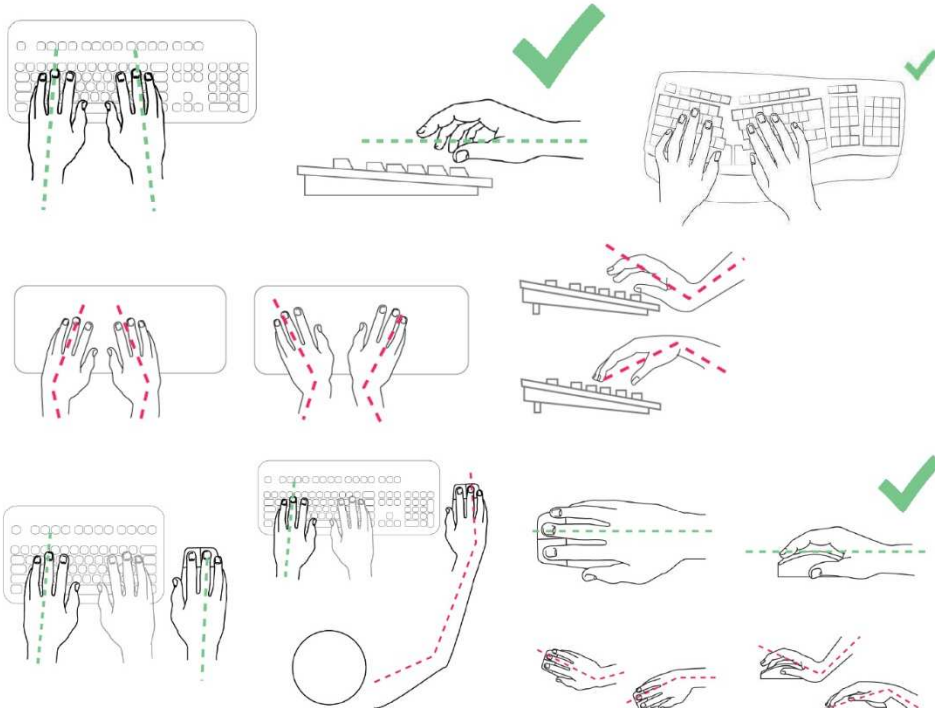
## SENSIBILISATION « Les postures liées au travail sur écran »

### Posture assise et douleurs articulaires



Les postures ci-dessus facilitent l'apparition des douleurs articulaires.

### Positionnement des mains sur clavier et souris



Source : blitzresults.com

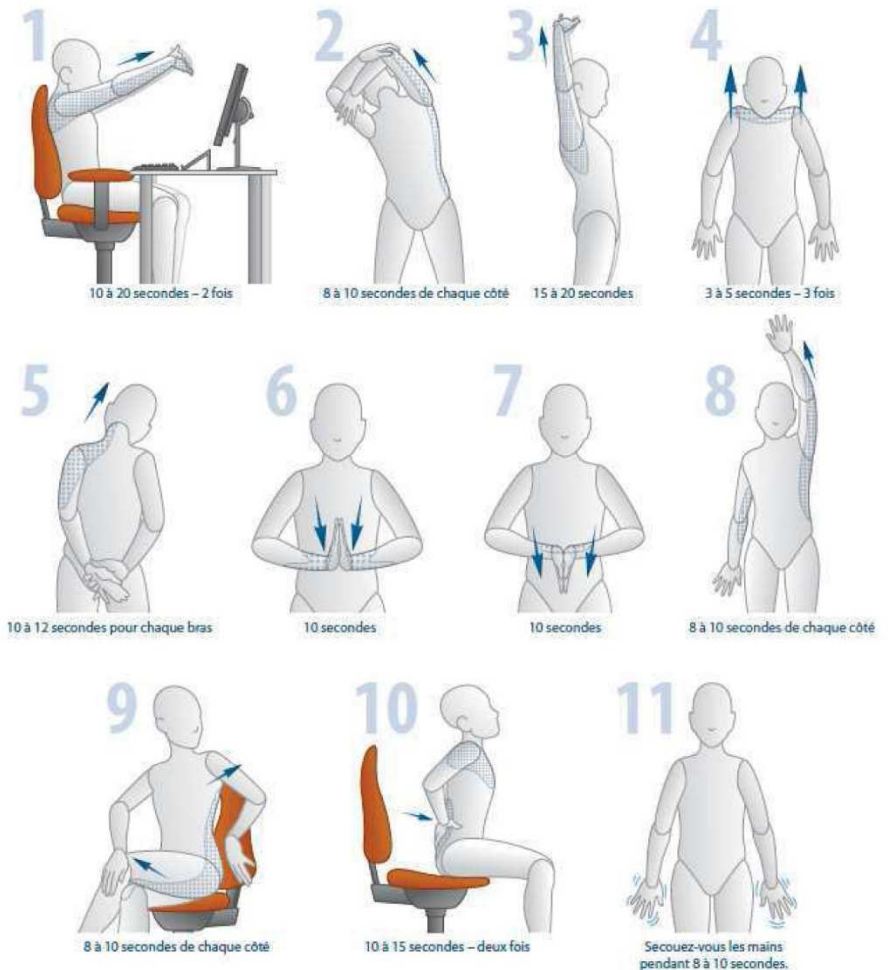
## SENSIBILISATION « Étirements à l'ordinateur et au poste de travail »

(Environ 4 minutes)

Le fait d'être assis à l'ordinateur pendant de longues périodes provoque souvent des raideurs au niveau du cou et des épaules et peut causer, à l'occasion, de la douleur dans le bas du dos.

Faites les étirements illustrés ci-après environ une fois toutes les heures au cours de la journée (à minima toutes les 2 heures) ou lorsque vous vous sentez ankylosé.

Aussi ne manquez pas de vous lever et de marcher dans le bureau quand vous y pensez. Vous vous sentirez mieux !



Source : Worksafe