

LES PRINCIPAUX RISQUES LES TMS

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) sont multifactoriels (posture contraignante, répétitivité des tâches) provoquant douleurs, raideurs, parfois fourmillements... Elles s'aggravent dans le temps, il faut donc agir dès les premiers symptômes.

Après 1 heure de travail sur écran, je change d'activité ou je fais une micro-pause. Aucune posture n'est bonne si elle est prolongée.

LA FATIGUE VISUELLE

Elle est multifactorielle (position statique des yeux, éclairage inadapté, qualité de l'image...). Des troubles oculaires (rougeurs, picotements, yeux secs,...) voire des maux de tête peuvent apparaître, généralement en fin de journée. Ils sont réversibles et constituent un signe d'alerte.

Je fais contrôler régulièrement ma vue. Le travail sur écran ne provoque pas de trouble de la vue mais peut révéler un trouble visuel préexistant. Je regarde régulièrement à une distance de plus de 3 mètres.

LE STRESS

Il est dû à une charge mentale liée à l'activité. Acceptable sur de courtes durées, le stress continu et répété peut provoquer anxiété, troubles de la concentration, troubles de l'humeur.

Je dois en parler ! En cas de troubles réguliers, je consulte mon médecin traitant et demande à rencontrer mon médecin du travail !

À RETENIR

- 1 J'ORGANISE MON ACTIVITÉ DE TRAVAIL
- 2 J'ALTERNE LES TÂCHES ET JE CHANGE DE POSTURE
- 3 JE PRENDS DES PAUSES RÉGULIÈREMENT
- 4 JE FAIS DES EXERCICES D'ÉTIREMENTS ET VISUELS
- 5 JE PRATIQUE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

Conception & Impression : www.leshameconscibles.com/ 03 25 02 83 46

**Vous avez des questions ?
N'hésitez pas à contacter nos conseillers,
ils sont là pour vous répondre.**

CONTACT

Une adresse mail pour toutes vos demandes :
asthm@asthm.fr

SAINT-DIZIER

4 Boulevard de Marne
52100 SAINT-DIZIER
03 25 05 33 99

CHAUMONT

108 Rue Pierre Curie CS 50068
52002 CHAUMONT Cedex
03 25 30 33 99

LANGRES

30 Avenue Turenne
52200 LANGRES
03 25 87 94 30

www.asthm.fr



TRAVAIL SUR ÉCRAN

**CONSEILS ET BONNES PRATIQUES
AU BUREAU ET EN TÉLÉTRAVAIL**

TMS / FATIGUE VISUELLE / STRESS

MON SIÈGE

JE RÈGLE

- La hauteur de mon siège en fonction du bureau pour avoir mes coudes à angle droit.
- Mon dossier pour qu'il épouse la forme de mon dos et j'utilise sa fonction de basculement pour m'étirer.
- Mes accoudoirs en hauteur et en largeur, s'ils ne sont pas réglables, je les enlève.

LA PIÈCE

LA LUMIÈRE

- Je privilégie la lumière naturelle
- J'évite les reflets sur mon écran (stores si besoin).
- J'utilise une lampe d'appoint si nécessaire.

MA POSTURE

JE M'INSTALLE

- Je garde mes mains dans le prolongement naturel des avant-bras.
- Je prends un repose-pieds, si mes pieds ne touchent pas le sol.
- Je reste détendu-e, épaules relâchées et face à mon écran.

MON ÉCRAN

- Je me place face à mon écran à la distance d'un bras tendu.
- Je règle le haut de l'écran au niveau de mes yeux.
- Je règle la luminosité, la couleur et la taille des caractères.
- Je place mon clavier et ma souris face à moi à 10 cm du bord de la table.
- Si je porte des verres progressifs, mon écran doit être plus bas voir semi-encastré.

ORDINATEUR PORTABLE

- Je privilégie une table avec un clavier et une souris et je surélève mon ordinateur avec un réhausseur, des livres...
- Si je ne dispose ni d'un fauteuil réglable, ni d'un bureau : je me cale avec des coussins et je surélève mon ordinateur avec un réhausseur, des livres...
- Je réduis le nombre d'effets à transporter et j'utilise un sac à dos conçu pour le transport des ordinateurs portables.

ORGANISATION

- Je garde le contact avec mes collègues et j'entretiens les échanges durant la journée.
- Je réfléchis à l'organisation de

- mon travail afin de planifier ma journée et avoir des repères.
- Je finis ma journée de travail en planifiant celle de demain.
- Je m'aménage des temps de « pause ».
- Dans un lieu partagé avec des membres de ma famille, j'organise mon travail en définissant le planning de la journée à l'avance avec mes proches.
- Je reste agile et je m'organise en fonction de ma forme du moment.
- J'aménage de façon optimale mon espace de travail (voir conseils précédents)
- Je reste loin du travail pendant mon temps libre.

ÉTIREMENTS DOS, BRAS, POIGNETS ET JAMBES

