FICHE 1

Poste de travail

TRAVAIL SUR ÉCRAN

Qu'est-ce que la prévention ?

La notion de prévention décrit l'ensemble des actions, des attitudes et des comportements qui tendent à éviter la survenue de maladies ou de traumatismes afin de maintenir et d'améliorer la santé.

La posture idéale

1 La tête
Tête droite dans le prolongement de l'axe de la colonne vertébrale.

2 Le dos
Placer son dos droit, calé au dossier avec soutien lombaire.

4 Les bras
Placer les bras parallèles au corps, les coudes posés sur des accoudoirs ou sur le plan de travail. Les avant-bras doivent être à l'horizontale et former un angle d'environ 90° avec le bras.



3 L'écran
Placer l'écran directement face à soi. Respecter une distance de 50 à 70 cm entre l'écran et l'œil. Le sommet de l'écran doit se situer légèrement en dessous du regard.

5 Le poignet, le clavier, la souris
Le poignet doit suivre le prolongement de l'avant-bras. Placer le clavier à plat (ne pas l'incliner) à une distance de 10 à 15 cm du bord du bureau. Disposer la souris à côté du clavier.

6 L'assise
S'asseoir au fond du siège, les pieds posés à plat sur le sol (utiliser un repose-pieds si nécessaire).



Le syndrome du canal carpien

Il s'agit de la pathologie la plus fréquente pour les personnes travaillant sur ordinateur. Le syndrome du canal carpien se manifeste par des engourdissements et des fourmillements dans les trois premiers doigts, et par une perte de force musculaire dans le poignet et la main touchés.

Comment s'étirer ?

Après un travail sur écran, il est conseillé d'étirer les avant-bras, les biceps, les pectoraux et les trapèzes afin de soulager la posture en fermeture des chaînes antérieures subie par les membres supérieurs.

- Avant-bras
- Biceps
- Pectoraux
- Trapèzes