EMPLOYÉS DE BUREAUX

(COMPTABLE, CADRE, SECRÉTAIRE, EMPLOYÉ ADMINISTRATIF...)

SENSIBILISATION AUX RISQUES PROFESSIONNELS

N'hésitez pas à nous contacter pour tout conseil ou problème de santé en relation avec le travail.

04 92 51 34 23
Gap - Embrun - Briançon
www.gest05.org
www.presanse-pacacorse.org

présanse
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR-CORSE

Groupement des Entreprises pour la Santé au Travail
GEST 05
VOTRE PARTENAIRE SANTÉ TRAVAIL

SENSIBILISATION AUX RISQUES PROFESSIONNELS

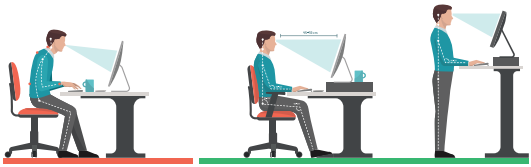
En France, on estime que 5% des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) reconnus comme maladies professionnelles sont attribuables au travail sur écran (source INRS).
Le travail sur écran se caractérise par une posture statique maintenue pendant de longues périodes constituant ainsi un risque de survenue de TMS.

VOUS TRAVAILLEZ SUR ÉCRAN, AVEC CLAVIER ET SOURIS, VOUS ÊTES LE PLUS SOUVENT ASSIS

Vous êtes exposés à des contraintes posturales
(problèmes de dos, tendinites, canal carpien, douleurs aux cervicales…)

PRÉVENTION

- Disposer de matériel adapté (mobilier, périphérique…) et veiller à un bon agencement des postes,
- « La bonne posture » n'existe pas : il faut bouger, alterner les tâches et les postures de travail,
- Régler la hauteur du siège et le dossier. Les pieds doivent être en appui au sol, installer un repose pied si besoin,
- Positionner le clavier et l'écran en face de soi, dans un même axe,
- Lors de la saisie, placer les avant-bras en appui sur le bureau : disposer d'un repose-poignet si besoin pour éviter les positions extrêmes du poignet,
- En cas d'utilisation fréquente et prolongée du téléphone, porter un casque téléphonique ou mettre le mode haut parleur (si travail dans un bureau non partagé),
- En cas de port de verres progressifs, afin de limiter les contraintes posturales, l'écran doit être le plus bas possible et incliné,
- Ordinateur portable : utiliser un support, un clavier et une souris séparés suivant la durée d'utilisation,
- L'utilisation de deux écrans nécessite qu'ils soient accolés et alignés au niveau du haut des écrans.



<u>Remarque générale :</u>
Afin de prévenir les TMS, la formation est un facteur essentiel. Par exemple, une bonne connaissance des logiciels et raccourcis clavier permet de limiter l'usage de la souris.

VEILLER À BIEN S'HYDRATER
ET FAIRE DES ÉTIREMENTS
EN MULTIPLIANT
LES PAUSES ACTIVES

VOTRE ACTIVITÉ SUR ÉCRAN NÉCESSITE DES EFFORTS VISUELS IMPORTANTS

Vous êtes exposés à la fatigue visuelle

(picotements, flou, lourdeur des yeux, maux de tête…)

PRÉVENTION

- Eviter les reflets et éblouissements :
  - * Positionner l'écran perpendiculairement à la fenêtre, à plus d'1.50m,
  - * Régler le contraste et la luminosité de l'écran,
  - * Préférer un écran mat,
  - * Utiliser les stores (de préférence à lamelles horizontales),
- Régler la hauteur de l'écran (bord supérieur de l'écran légèrement au-dessous du niveau des yeux), et la distance œil-écran (50 à 70 cm),
- Porter le regard au loin (>6m) régulièrement pour détendre les muscles oculaires,
- Ambiance lumineuse :
  - * Privilégier un éclairage naturel,
  - * Eclairage direct avec grilles de défilement ou caches,
  - * Lampe d'appoint si besoin selon la tâche,
  - *Recommandation pour l'éclairement général environ 300 lux, et l'éclairement d'appoint sur la tâche (document papier…) environ 500 lux.

La fatigue visuelle est réversible : à ce jour, aucune étude ne montre que le travail sur écran engendre des pathologies visuelles. En revanche, il peut être révélateur d'un défaut visuel.

VOUS AVEZ DES DÉLAIS À RESPECTER, DES OBJECTIFS À ATTEINDRE, VOUS ÊTES EN RELATION AVEC DES CLIENTS, DES FOURNISSEURS

Vous êtes exposés au stress, à la charge mentale, aux facteurs psycho-sociaux

(surcharge de travail, difficultés à se concentrer, relations tendues, demandes contradictoires, mal-être…)

PRÉVENTION

- Communiquer, écouter et garder son calme,
- Demander conseil aux responsables,
- Signaler les incidents et les dysfonctionnements,
- Connaître et appliquer les procédures,
- Ne pas hésiter à parler de vos difficultés (aux collègues, à la hiérarchie, au médecin du travail…),
- S'assurer que les rôles et missions de chacun sont bien définis et connus (organigramme clair, fiches de postes…),
- Former à l'utilisation des logiciels pour limiter les difficultés.

Fiches conseil N°8,9 &11

LE STRESS EST UN FACTEUR AGGRAVANT DES TMS

VOUS TRAVAILLEZ DANS DES LOCAUX CHAUFFÉS OU CLIMATISÉS.

Vous pouvez être exposés à de l'inconfort thermique.

PRÉVENTION

- Eviter les courants d'air,
- Eviter l'exposition solaire directe (fenêtres équipées de stores),
- Assurer un renouvellement d'air suffisant (ventilation naturelle, VMC,...),
- Températures recommandées : entre 21 et 23°C en période hivernale et entre 23 et 26°C en période estivale pour un travail assis (éviter les écarts trop importants entre la température extérieure et celle de la climatisation).

Remarque : la climatisation assèche l'air ambiant et peut augmenter la fatigue visuelle.

VOUS TRAVAILLEZ DANS UN ESPACE COLLECTIF, À PROXIMITÉ D'IMPRIMANTES, DE PHOTOCOPIEURS, DE TÉLÉPHONES.

Vous êtes exposés au bruit (difficultés de concentration, fatigue,...)

PRÉVENTION

- Isoler les matériels bruyants dans un local séparé (photocopieurs,...),
- Régler le volume des sonneries de téléphone,
- Eviter de regrouper des métiers différents dans un même local,
- En cas de bureaux partagés (open space), installer des matériaux acoustiques (plafond, murs, sol, cloisonnettes,...).

VOUS UTILISEZ DU MATÉRIEL ÉLECTRIQUE (PC, IMPRIMANTE, PORTABLE)

Vous êtes exposés aux risques électrique et incendie.

PRÉVENTION

- L'installation électrique doit être conforme et régulièrement vérifiée,
- Signaler tout défaut ou dysfonctionnement,
- Eviter les rallonges et multiprises,
- Débrancher les appareils par la prise sans tirer sur le fil.

ORGANISATION DES SECOURS (ACCIDENT, INCENDIE) :

Connaître les consignes en cas d'accident ou d'incendie,
Repérer les extincteurs et s'informer de leur utilisation.

HYGIÈNE DE VIE :

Prévoir des temps de récupération suffisants (sommeil),
Avoir une alimentation équilibrée, limiter les excitants (café, thé...),
Ne pas consommer de produits modifiant le comportement ou les réflexes,
Pratiquer une activité physique régulière protège vos articulations.

Ne pas jeter sur la voie publique / crédit photo - Shutterstock / conception : Effet Coloré - Edition août 2019