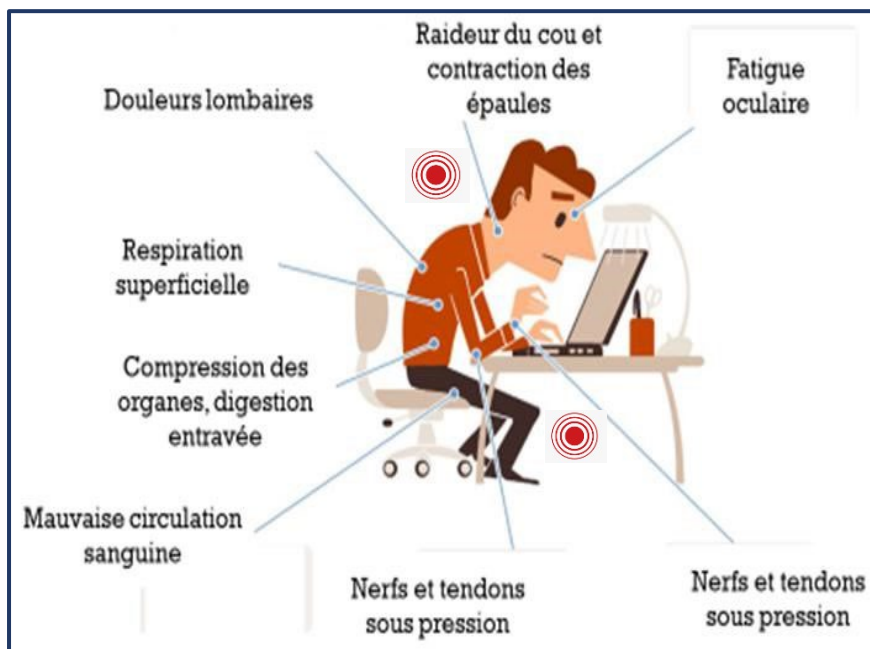


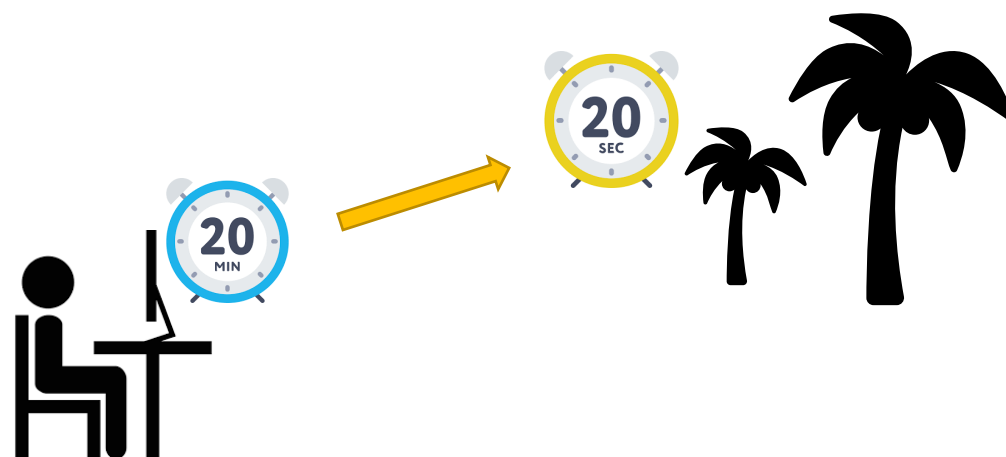
Veiller à sa posture, à la position des ordinateurs utilisés et suivre ces quelques conseils permet de prévenir les risques très fréquents liés au travail sur écran : les Troubles Musculo Squelettiques (TMS).

LA POSTURE FAVORITE DES TMS...

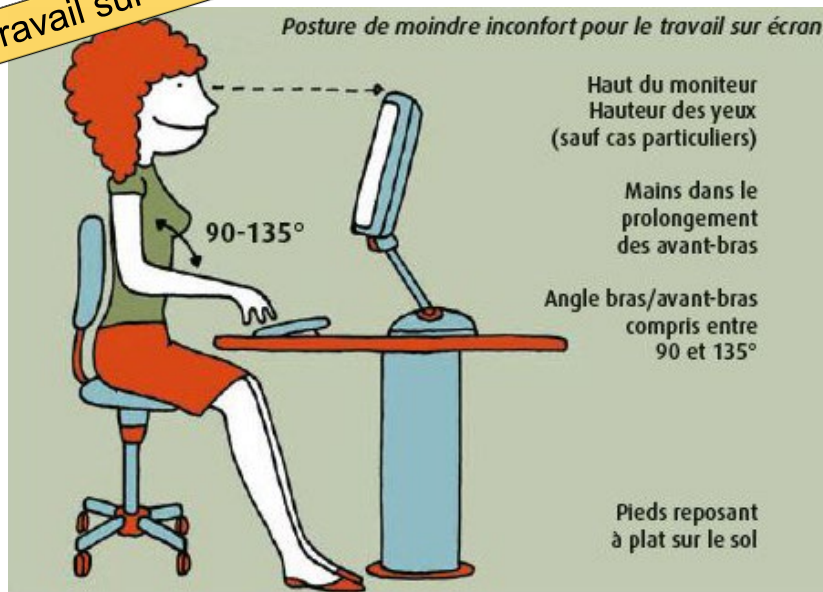


Prévention de la fatigue oculaire

- ✓ Ordinateur perpendiculaire à la fenêtre
- ✓ Eclairage suffisant
- ✓ Regarder vers l'extérieur, au loin régulièrement



Travail sur PC



Source : Dossier INRS, Prévention des risques, travail sur écrans

- ✓ Clavier à une distance de 10 à 15 cm du bord du plan de travail.
- ✓ L'écran est à une distance de 70 à 90 cm des yeux (davantage pour les écrans de grande taille).
- ✓ Le dos est droit ou légèrement en arrière et soutenu par le

Travail sur ordinateur portable

Le portable n'a pas été conçu pour les personnes travaillant longtemps sur leur ordinateur. Il est recommandé d'utiliser, autant que faire se peut, des équipements additionnels : clavier, écran et souris externes.

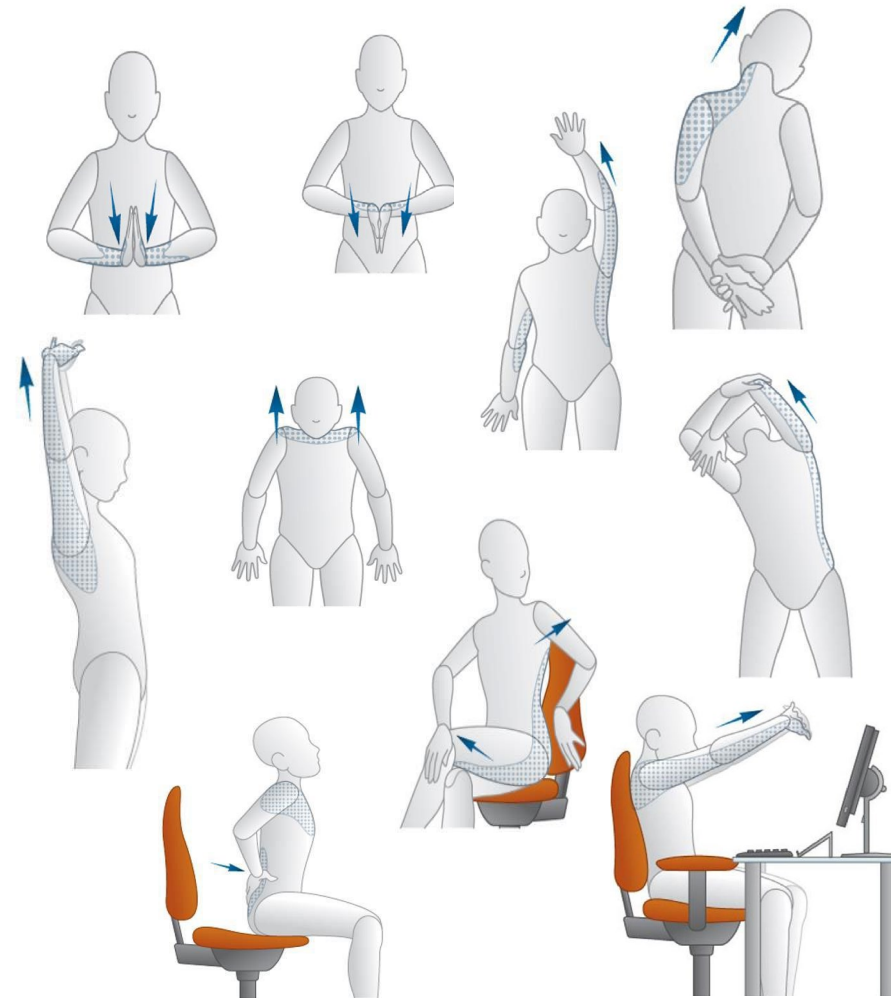
Si vous disposez d'un écran externe, placez-le sur un support.

Si vous disposez d'un clavier, placez l'ordinateur portable sur un support.

Veillez à appliquer au mieux les mêmes conseils de posture que pour le travail sur PC.

Pour prévenir les TMS et lutter contre la fatigue due à la sédentarité, pensez à vous lever toutes les heures, à marcher, à boire de l'eau régulièrement.

Vous pouvez également pratiquer quelques minutes les étirements suivants avec douceur.



Conseillère de prévention, Académie de Martinique MAJ Mai 2023.