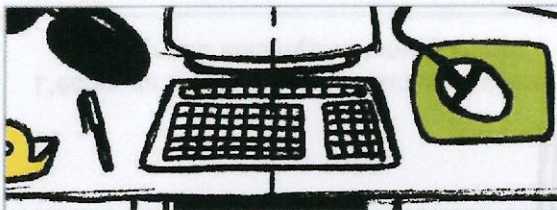
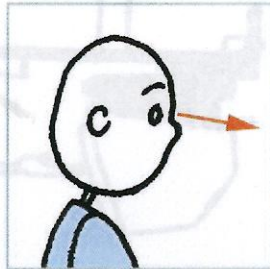


Si l'on regarde vers le haut, on sollicite beaucoup les muscles cervicaux : **DOULEURS**

Si l'on regarde droit devant soi ou légèrement vers le bas, pas de sollicitation des muscles cervicaux : **PAS DE DOULEURS**



- Un appui continu du poignet pendant la frappe peut favoriser la survenue de TMS (Syndrome du canal Carpien).
- Index : le positionnement de l'index en continu sur la souris, peut entraîner des douleurs et une raideur au niveau des doigts (extenseurs des doigts).

Après chaque clic enlevez les doigts de la souris.

## Recommandations générales



Si le travail sur écran est supérieur à 4 heures par jour, un examen visuel (visiotest, ergovision) est nécessaire.

Toutes les 2 heures environ (selon la sensibilité individuelle), nous vous conseillons de quitter l'écran du regard pendant quelques minutes.

**Vous pouvez profiter de ces quelques minutes de "pause écran" pour faire des photocopies, téléphoner...**

Toutes les heures environ (selon la sensibilité individuelle), se lever de sa chaise et s'étirer.

La netteté d'un écran propre étant supérieure à celle d'un écran poussiéreux, veillez au dépoussiérage régulier de celui-ci.

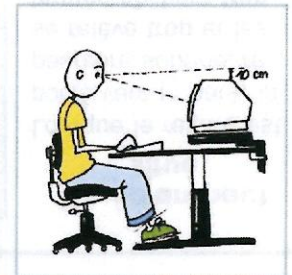
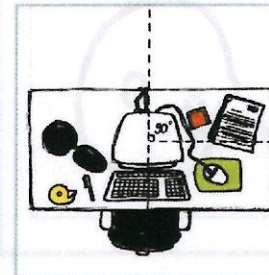
Votre écran comporte un bouton de réglage de la luminosité. Veillez à ce qu'elle soit la plus basse possible.

C. M. T. I. E. - 2004 - Illustrations : Sandra Rivaud - Maquette : Miriam Kheiff

**GIMAC**  
SANTÉ AU TRAVAIL

## Travailler sur Ordinateur

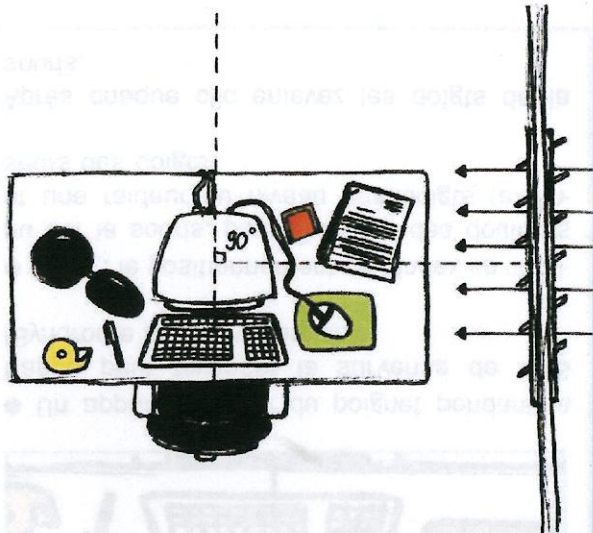
Quelques indications simples et claires



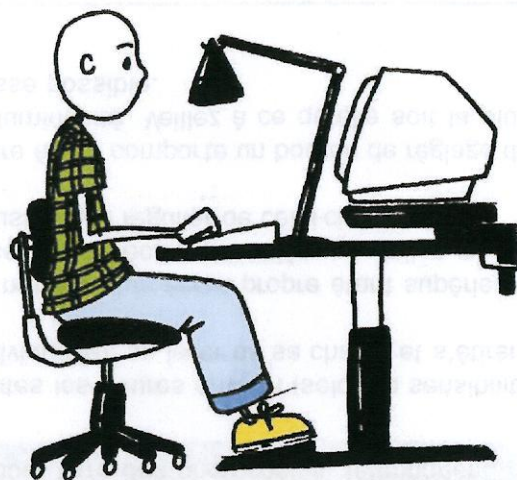
### Nos centres médicaux

Alfortville	01 43 96 37 99
Charenton	01 49 77 01 43
Créteil CCR	01 49 80 46 76
Créteil Echat	01 49 80 31 09
Bonneuil	01 49 80 31 06
Siège	01 43 75 06 43

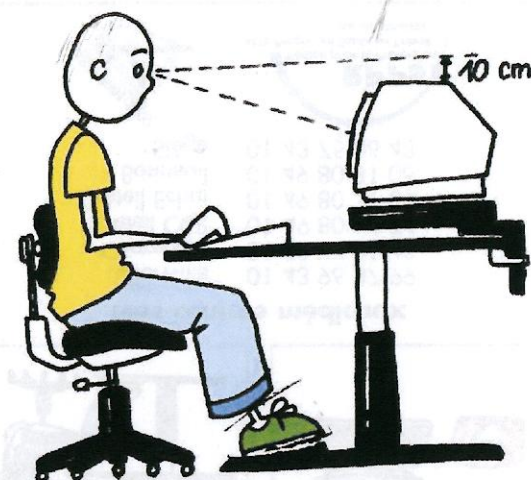




L'écran de visualisation est perpendiculaire à la source d'éclairage naturel (fenêtre)



1. L'écran face à vous
2. Le dossier de votre chaise prend appui sur toute la hauteur des lombes



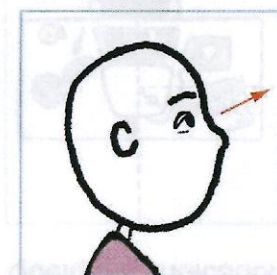
Le bord supérieur de l'écran est à la hauteur du bord inférieur de votre front et au maximum 10 cm plus bas



**Positionnement de l'écran :**  
vos bras tendus effleurent à peine l'écran



1. Le dos forme un angle droit avec les cuisses
2. Cuisses et jambes forment un angle de  $120^\circ$  permettant une meilleure circulation du sang. Pour cela utilisez un repose pied.



### Un écran haut situé

Lorsque le regard est porté vers le haut, la paupière supérieure se relève trop et les larmes sèchent trop vite.

### Un écran bas situé

Avec une vue plongeante de 15 à  $20^\circ$  la paupière supérieure s'abaisse et l'humidification de l'œil est meilleure.

