

# Le travail sur écran

↳ Participer à l'amélioration des conditions de travail

**Public :** Toute personne travaillant sur écran.

**Durée :** 1 jour.

## Objectifs :

- Connaître les risques liés à la permanence du travail sur écran et prendre en considération les contraintes de son poste de travail.
- Mettre en place tous les moyens mis à sa disposition pour limiter les risques.

## Pédagogie :

- **Présentation orale**, appuyée d'un document Power Point.
- **Exercices** en alternance avec la théorie, aux postes des stagiaires.

## Nombre de participants :

- Il est souhaitable de limiter le nombre de participants à 10 personnes par groupe.

## Matériel pédagogique :

- Enseignements théoriques.
- Exercices au poste de travail.
- Support pédagogique individuel.
- L'intervenante est ergonome.

**Lieu, dates, tarifs :** nous consulter.

## PROGRAMME

### THEORIE :

#### 1. Données statistiques :

- Les atteintes de l'appareil musculo-squelettique.
- La maladie professionnelle. Le tableau 57.
- La situation actuelle, l'enquête DARES.

#### 2. Les effets à court terme du travail sur écran :

- Facteurs de stress.
- Le mal de dos.
- Problèmes visuels.
- Fatigues et troubles musculo-squelettiques :
  - par exemple le syndrome du canal carpien.
  - caractères communs des Troubles musculo-squelettiques.

#### 3. Les diverses recommandations et obligations :

- Le décret 91-451.
- La circulaire DRT 91-18.
- Les normes NF X 35-102 et ISO 9241.

### PRATIQUE :

- Sur un poste de travail d'un participant pour une formation sur ½ journée.
- Sur l'ensemble des postes de travail des participants pour une formation sur 1 journée.

#### 4. Critères de confort pour l'utilisateur : exercices à un poste de travail :

- Les gestes à éviter.
- Les positions recommandées.
- Le réglage des sièges.
- Le problème lié à l'éclairage des postes de travail.
- Le problème de l'éblouissement.
- L'aménagement du poste de travail suivant les tâches :
  - Positionnement du clavier.
  - Positionnement de l'écran
  - Positionnement supports papiers.

