



Safety chez Swisscom

Règle "Travailler à l'écran" (080)

© SiBe Safety Swisscom Konzern

swisscom

C1 Public



Safety chez Swisscom

Règle "Travailler à l'écran" (080)



Documents de référence: listes de contrôle Suva

- «**Bien travailler à l'écran de visualisation**» (67052); «**Les postes de travail informatisés**» (44034); «**Travail sur écran – Conseils pour travailler confortablement**» (84021)

Dangers

- **Forte sollicitation des yeux:** brûlure aux yeux, larmoiement, baisse de l'acuité visuelle, comportement erroné, maux de tête, tensions dans les cervicales.
- **Charge statique pour les muscles / le squelette:** problèmes circulatoires, varices, thromboses, hernies discales (accélération des dommages), tensions musculaires aux épaules, maladies chroniques des muscles / articulations*.
- **Autres charges:** ulcères d'estomac, maladies de la vésicule et des reins.





Safety chez Swisscom

Règle "Travailler à l'écran" (080)



Troubles squelette-musculaires

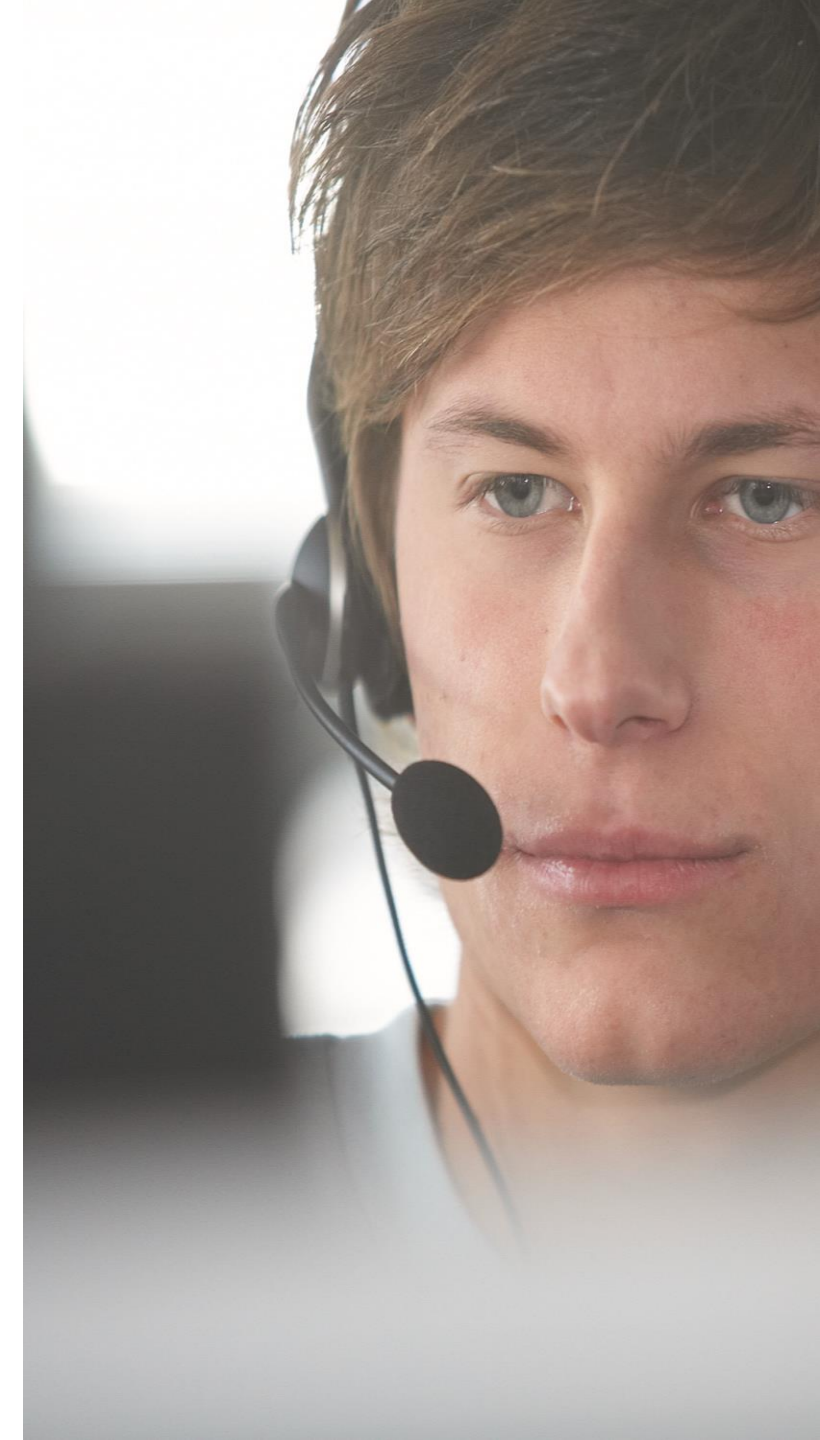
Il s'agit de limitations et de lésions des **muscles, membres, tendons, ligaments, nerfs, os et vaisseaux sanguins!**

Environnements de travail et secteurs touchés:

- Bâtiment > charges/activités intenses
- Industrie > charges/activités répétitives
- **Administration** > **longues périodes en position assise**

Troubles de l'appareil moteur (CH)

- À l'origine de ~30% des consultations médicales
- Principale cause d'absentéisme en raison de maladie





Safety chez Swisscom

Règle "Travailler à l'écran" (080)



Ecran: distance visuelle – dimensions minimales

- **Distance visuelle:** dépend des dimensions de l'écran / du type de travail
- **Diagonale visible de l'écran:** au moins 38 cm

Diagonale (visible)	Distance (minimale)	Résolution (max. recommandée)	Hauteur min. des caractères	Utilisation (par jour)
36 cm / 14"		640 x 780 pix		occasionnelle
38 cm / 15"	50 cm	800 x 600 pix	3,2mm	
43 cm / 17"	60 cm	1024 x 768 pix	3,8mm	fréquente
48 cm / 19"	70 cm	1200 x 1024 pix	4,5mm	
53 cm / 21"	80 cm	1600 x 1200 pix	5,2mm	CAD





Safety chez Swisscom

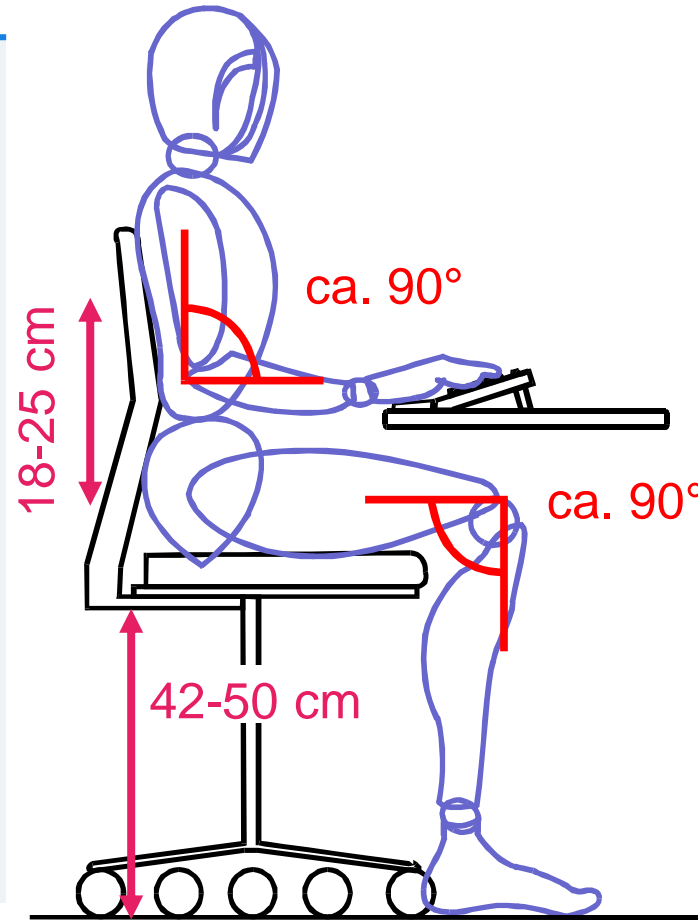
Règle "Travailler à l'écran" (080)



Chaise – position assise

Exigence pour la chaise

- Structure ergonomique
- Stabilité
- Hauteur réglable
- Dossier réglable (hauteur / inclination)
- Construction: légère, stabilité
- Totale liberté de mouvement
- Confort





Safety chez Swisscom

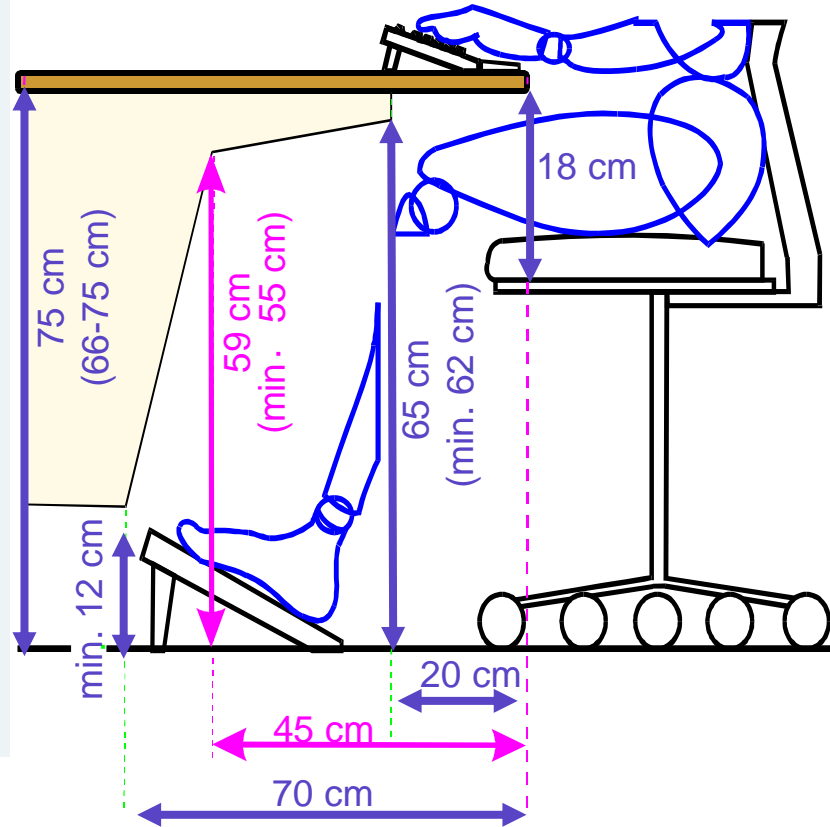
Règle "Travailler à l'écran" (080)



Table et plan de travail

Exigences

- Hauteur: non réglable 72 cm – réglable 66-75 cm
- Profondeur/espace pour les pieds: 70 cm
- Hauteur pour les jambes: min. 65 cm
- Largeur pour les jambes: min. 58cm





Safety chez Swisscom

Règle "Travailler à l'écran" (080)



6 conseils pour la santé & le bien-être

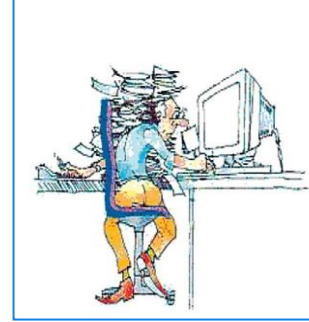
1. Eclairage/contraste

- Pas de reflets de lampes sur l'écran!
- Pas de fenêtre devant ou derrière l'écran;
- Plus l'écran est clair, moins il y aura de reflets



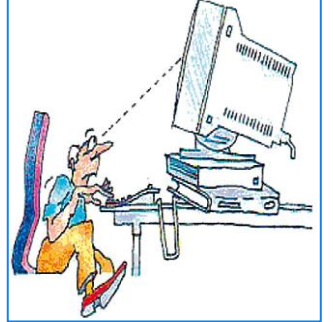
2. Posture inadaptée

- Regardez droit devant vous;
- Utilisez correctement la forme bien adaptée de votre chaise



3. Hauteur de l'écran

- Hauteur des yeux = bord supérieur de l'écran



4. Gêne oculaire

- Plusieurs fois par heure, regardez des objets éloignés;
- En cas de problèmes oculaires, consultez un ophtalmologue



5. Pause/décontraction

- Les mouvements sont la meilleure mesure préventive contre les douleurs posturales



6. Hauteur de la chaise/de la table

- Hauteur du siège: cuisses légèrement tombantes;
- Vos pieds ne touchent pas le sol? Utilisez un repose-pieds;
- Hauteur de la table: coudes à hauteur du clavier

