

Les 12 mois

du 1/4 h

**SÉCURITÉ**



2025

MAI

## La prévention des risques liés au travail sur écran : Tout aussi important !

### ✔ Prévention des lombalgies

Fesses au fond du siège / Dos maintenu par le dossier / Bras soutenus par accoudoirs ou plan de travail à 90° et jambes à 90° au sol ou sur un repose-pieds / Varier les postures

### ✔ Prévention du syndrome du canal carpien

Clavier à plat / Souris ergonomique

### ✔ Prévention des cervicalgies

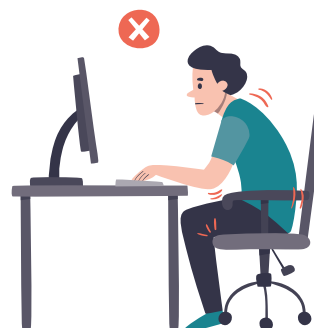
Écran en face / À hauteur des yeux ou plus bas que le niveau des yeux si port de lunettes avec correction progressive / Distance œil-écran moyenne de 60 cm

### ✔ Prévention des névralgies cervico-brachiales

Casque téléphonique ou positionnement du téléphone du côté du membre supérieur non-dominant

### ✔ Prévention de la fatigue visuelle

Pauses visuelles / Exercices orthoptiques / Régler l'intensité lumineuse de l'écran (voire activer le filtre nocturne) / Positionner son écran entre deux rangées de luminaire



### Intérêt du ¼ sécurité / valeur ajoutée :

✔ Le travail sur écran touche plusieurs millions de professionnels :

70 jours d'arrêts par Accident du Travail

243 jours d'arrêts par Maladie Professionnelle

(Source : Ameli 20/02/2024).

✔ Ces risques touchent également l'entreprise : absentéisme, surcharge de travail ...

Animateur



Salarié

