



**ERGONOMIE DU POSTE
DE TRAVAIL INFORMATIQUE**

Les risques du travail sur poste informatique :

- Fatigue visuelle
- Dermatologie
- Troubles musculo-squelettiques (TMS)
- Stress
- Rayonnements

Prévention des risques :

- Écran
 - orientable
 - antireflets
 - fond clair
 - pas plus de trois couleurs, pas de bleu ciel

UNE IMPLANTATION RÉFLÉCHIE

Prévention des risques (suite) :

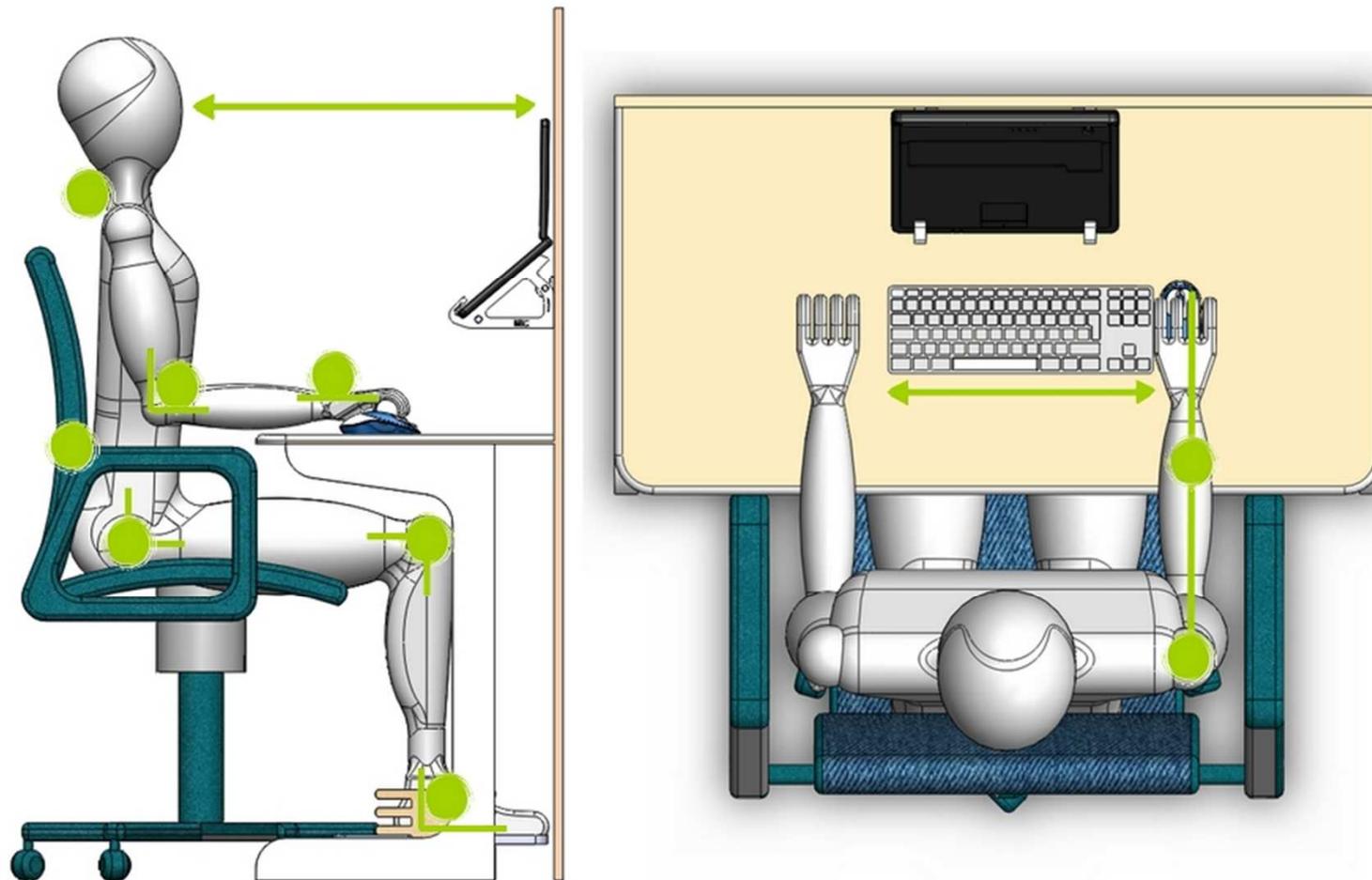
- Implantation
 - fenêtres
 - éclairage
 - bruit / chaleur / luminosité



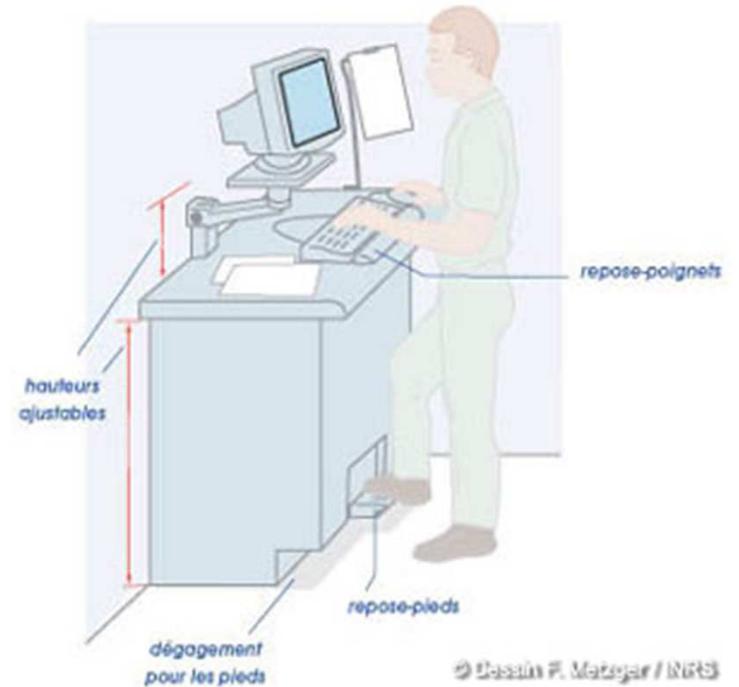
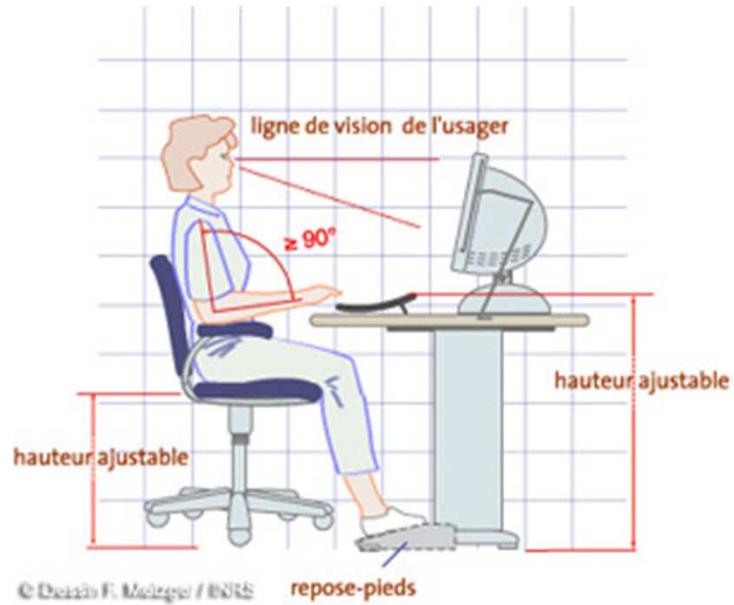
POSTURE

Prévention des risques (suite) :

- Mobilier et posture
 - mobilier adapté et adaptable
 - posture (voir schéma)



UN MOBILIER ADAPTÉ



Organisation du travail et réglementation :

- Organisation
 - quitter l'écran des yeux régulièrement
 - pauses (5 min/h ou 15 min/2h si peu intensif)
- Réglementation
 - Textes INRS
 - Pauses
 - Information
 - Suivi médical