

Pour chaque inconfort... des causes et des solutions possibles

Le travail sur écran dans de mauvaises conditions peut engendrer de la fatigue visuelle, des troubles musculo-squelettiques, du stress... Cependant, il est possible de limiter ces troubles en agissant sur l'installation du poste afin de l'adapter à l'utilisateur et à sa façon de travailler.

Si les symptômes persistent, parlez-en au médecin de prévention.

Troubles	Causes possibles	Solutions envisageables
Douleurs aux bras et/ou aux avant-bras	<ul style="list-style-type: none"> - Mains et avant-bras non appuyés - Angle du bras/avant-bras incorrect > 90° - Souris trop élevée - Souris trop éloignée - Vitesse trop élevée du mouvement du pointeur de la souris 	<ul style="list-style-type: none"> - Ajuster et utiliser des appuis ou supports compatibles avec les activités de travail - Ajuster la hauteur de la chaise - Ajuster la hauteur du plan de travail - Disposer la souris près du clavier - Régler ou réduire la vitesse de mouvement du pointeur de la souris
Douleurs aux poignets	<ul style="list-style-type: none"> - Angle du poignet incorrect pour l'utilisation du clavier et/ou de la souris ($\neq 180^\circ$) - Vitesse trop élevée du mouvement du pointeur de la souris 	<ul style="list-style-type: none"> - Ajuster le niveau du clavier et de la souris - Abaisser les pattes d'inclinaison du clavier - Ajuster la hauteur de la chaise - Régler ou réduire la vitesse de mouvement du pointeur de la souris
Douleurs aux jambes	<ul style="list-style-type: none"> - Mauvaise circulation sanguine dans les cuisses - Jambes retenant le déplacement de la chaise - Jambes retenant le déplacement du repose-pied 	<ul style="list-style-type: none"> - Abaisser la hauteur de la chaise - Utiliser un repose-pied - Éviter de croiser les jambes - Vérifier l'adaptation des roulettes à la nature du sol - Vérifier l'état du matériau antidérapant du repose-pied (au-dessus et en dessous)
Douleurs cervicales	<ul style="list-style-type: none"> - Tête trop inclinée vers l'arrière ou vers l'avant - Corps trop penché vers l'avant - Tête tournée (cou en torsion) - Lentilles bifocales ou progressives mal adaptées 	<ul style="list-style-type: none"> - Ajuster la hauteur de l'écran - Abaisser l'écran si vous portez des verres correcteurs - Ajuster la hauteur du porte-documents - Placer l'écran directement face à soi - Consulter un spécialiste de la vision
Douleurs aux épaules	<ul style="list-style-type: none"> - Mains et avant-bras non appuyés - Clavier trop élevé - Souris trop élevée - Souris trop éloignée de soi 	<ul style="list-style-type: none"> - Ajuster et utiliser des appuis ou supports compatibles avec les activités de travail - Ajuster la hauteur du plan de travail et de la chaise - Disposer d'un espace suffisant sur la table pour positionner la souris à la même hauteur que le clavier et près de celui-ci
Douleurs dorsales ou lombaires	<ul style="list-style-type: none"> - Dos trop redressé ou trop rond - Torsion fréquente du dos - Jambes retenant le déplacement de la chaise - Jambes retenant le déplacement du repose-pied 	<ul style="list-style-type: none"> - Ajuster la hauteur de la chaise - Ajuster le dossier en vérifiant les points d'appui - Vérifier l'adaptation des roulettes à la nature du sol - Vérifier l'état du matériau antidérapant du repose-pied (au-dessus et en dessous)
Fatigue visuelle	<ul style="list-style-type: none"> - Faible luminance des caractères - Faible contraste entre les caractères et le fond de l'écran - Différence importante de luminance entre l'écran et les autres objets au poste - Mauvaise définition des caractères - Réflexions gênantes sur l'écran - Durée importante et nombre élevé de regards ininterrompus vers l'écran (regard fixe sans ciller) - Papiillotement ou scintillement de l'écran - Défaut de vision 	<ul style="list-style-type: none"> - Nettoyer l'écran - Ajuster la luminance des caractères et la brillance de l'écran - Ajuster l'éclairage général - Ajuster l'éclairage d'appoint - Éliminer les surfaces claires et brillantes - Éliminer les sources de réflexion - Utiliser des stores aux fenêtres - Modifier l'emplacement de l'écran - Augmenter la fréquence de regards au loin - Alternier avec d'autres activités - Réduire la brillance de l'écran - Consulter un spécialiste de la vision