

Le 17 novembre 2022,

NOTE D'INFORMATION N° 32/2022

Objet : Troubles musculo – squelettiques et travail sur écran

Les TMS troubles musculosquelettiques regroupent un grand nombre d'affections survenant au niveau des éléments anatomiques permettant à l'individu de se mouvoir et de travailler.

Les affections touchent les articulations des membres supérieurs (épaule, coude, main, poignet et doigts) ainsi que le bas du dos.

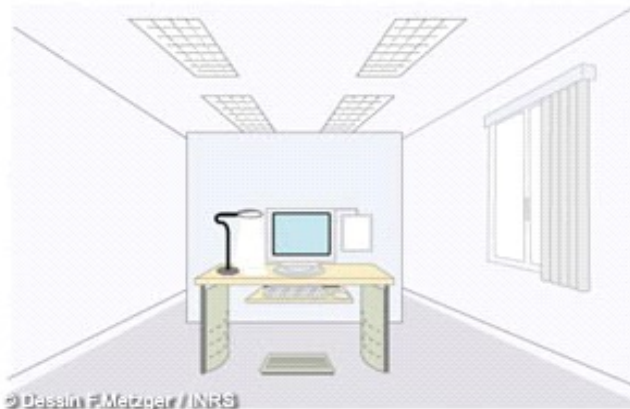
L'activité professionnelle peut jouer un rôle dans leur apparition, leur durée ou leur aggravation.

De nombreux TMS peuvent être prévenus grâce à des interventions de type ergonomique destinées à modifier tant l'organisation du travail que l'aménagement des lieux et postes de travail

Dans les bureaux, les risques de TMS sont généralement liés au travail sur écran. Il est possible de limiter ces troubles en adoptant de meilleures positions de travail.

Voici ci-après quelques conseils utiles pour lutter contre les TMS :

1- Implantation :



- Autant que possible, l'écran doit être orienté perpendiculairement aux fenêtres, pour limiter les reflets
- Utiliser les stores pour limiter l'éblouissement
- Faire varier l'inclinaison de l'écran pour échapper aux reflets des luminaires
- L'éclairage artificiel peut être de type direct intensif, indirect voire une combinaison des deux.

2- Réglage de l'écran :



- **Hauteur de l'écran**

Pour établir un compromis entre vision et posture, le haut du moniteur doit se situer au niveau des yeux, sauf pour les salariés porteurs de certains verres progressifs pour lesquels l'écran doit être positionné plus bas.

- **Distance œil - écran**

En pratique, une distance œil - écran de l'ordre de 50 cm à 70 cm (en fonction de la taille de l'écran) assure un confort visuel satisfaisant.

- **Travail sur micro-ordinateur portable**

Pour les salariés qui travaillent sur un micro-ordinateur portable, la connexion à une station d'accueil reliée à un écran externe ainsi qu'aux périphériques d'entrée (clavier, souris) est à favoriser.

A défaut, il existe des rehausseurs qui permettent de placer le haut de l'écran à hauteur des yeux.

- **Polarité de l'écran**

Elle doit privilégier un affichage sur fond clair car elle est moins fatigante pour la vue qu'un affichage sur fond sombre, et les reflets sont moins visibles.

- **Travail sur plusieurs écrans**

Si le salarié travaille sur 2 écrans et que l'un est beaucoup plus consulté que l'autre, il convient de le placer face au salarié.

Dans le cas contraire, les 2 écrans sont placés symétriquement par rapport au salarié. Si les 2 écrans ne font qu'un seul du point de vue de l'affichage, il peut être en plus utile d'augmenter la vitesse de déplacement du curseur d'un écran à l'autre.

Dans tous les cas, les écrans doivent être accolés et la polarité d'affichage doit être la même sur tous.

3- Ajuster le poste de travail

La posture idéale n'existe pas.

En revanche, il existe une posture de moindre inconfort dont les caractéristiques sont les suivantes :

- Les pieds reposent à plat sur le sol de préférence ou sur un repose-pied permettant de maintenir les pieds à plat lorsque le plan de travail n'est pas réglable en hauteur,
- L'angle du coude est droit ou légèrement obtus,
- Les avant-bras sont proches du corps,
- La main est dans le prolongement de l'avant-bras,
- Le dos est droit ou légèrement en arrière, et soutenu par le dossier.

La direction peut mettre à la disposition des salariés en fonction des recommandations du médecin du travail des « appuis poignet », **et après analyse des besoins avec votre hiérarchie, des souris ergonomiques.**



4- Exercices d'étirements préconisés quotidiennement par le médecin du travail

En prévision d'éventuels troubles liés à la posture statique, voici quelques exercices d'étirement afin de soulager les articulations et les muscles au niveau des mains, coudes, épaules, cervicales et dorsaux.

Vous trouverez ci-dessous quelques exercices à renouveler dans l'idéal 2 fois par jour.

 **TÊTE, COU ET ÉPAULES**



10 à 20 secondes - 2 fois



3 à 5 secondes
2 fois



10 à 12 secondes
pour chaque bras



8 à 10 secondes de chaque côté



8 à 10 secondes de chaque côté

 **MAINS ET AVANT-BRAS**





10 secondes



10 secondes



Secouez-vous les mains
pendant 8 à 10 secondes



15 à 20 secondes

 **DOS**



8 à 10 secondes de chaque côté



10 à 15 secondes - deux fois

 **N'OUBLIEZ PAS VOS YEUX**

Regardez loin devant, à gauche, à droite, fermez les yeux et effectuez des mouvements oculaires doux dans tous les sens. Clignez des yeux plusieurs fois.

Détachez régulièrement votre regard de l'écran et fixez un objet éloigné. La vision de loin vous permettra de reposer vos yeux.



GROUPEMENT
DE SERVICES
ASSURANCE



Le Service des Relations Humaines est à la disposition des salariés pour tout renseignement complémentaire.

Gaëlle BONTET
Directeur

A handwritten signature in purple ink, appearing to read 'Gaëlle Bontet', with a stylized flourish extending to the right.