

Repères pour le travail sur écran



- 1 Le haut de l'écran se situe au même niveau que la ligne de vue. Si vous portez des verres progressifs, la vision de près se fait par le bas des verres, il faut donc descendre la hauteur de l'écran et l'incliner
- 2 Tête droite maintenue au-dessus des épaules
- 3 Les poignets sont en position neutre (droits)
- 4 Le dos est soutenu par le dossier du fauteuil de manière à favoriser la courbure naturelle du bas du dos
- 5 Les coudes doivent être fléchis à un angle de 90° ; les avant-bras sont en position horizontale. Les épaules sont détendues
- 6 Les cuisses sont en position horizontale
- 7 Les pieds sont complètement appuyés et posés à plat sur le sol. Si ce n'est pas possible, ils seront posés sur un repose-pieds

Conseil : Afin de favoriser les changements réguliers de position, installer le matériel annexe (type imprimante) dans une autre pièce

Prévention des TMS : Troubles Musculo Squelettiques



Les Troubles Musculo Squelettiques (TMS) : c'est quoi ?

TENDINITE, LOMBALGIE, SYNDROME DU CANAL CARPIEN, ÉPICONDYLITE...

Ces termes désignent des maladies qui touchent les articulations, les muscles et les tendons, c'est-à-dire l'appareil locomoteur. On les appelle **troubles musculosquelettiques ou TMS**. Fatigue, douleur, gêne en sont des formes précoces. **L'activité professionnelle peut jouer un rôle** dans leur survenue, leur maintien et leur aggravation.

Les troubles musculosquelettiques sont le résultat de la combinaison de multiples causes. Les situations de travail défavorables peuvent être liées :

Aux facteurs individuels

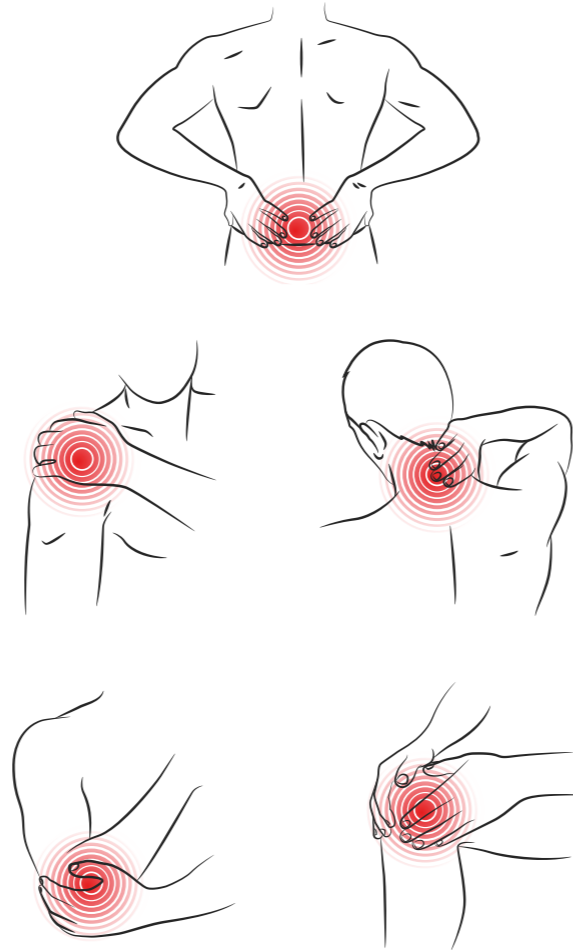
Les contraintes de travail n'ont pas les mêmes conséquences selon les personnes et les périodes de la vie professionnelle : capacités variables en fonction de l'âge, de l'expérience professionnelle et en fonction du contexte de travail (nouveau poste, arrêt maladie, retour de congé...), tabagisme, sédentarité...

Au poste de travail et à son environnement

Répétition des mêmes gestes, efforts importants, manutentions lourdes, travail immobile prolongé, postures contraignantes, appui prolongé sur un plan dur, exposition aux vibrations, travail au froid...

À l'organisation du travail

Délais trop courts, absence de possibilité de s'organiser ou de choisir sa façon de faire, manque de pauses, récupération insuffisante...



Quelles sont les conséquences sur les agents et la collectivité ?

LES TMS SONT LE 1^{ER} FACTEUR D'INAPTITUDE AU TRAVAIL

Pour la collectivité

- Absentéisme, difficultés pour remplacer le personnel, désorganisation du travail, surcharge pour ceux qui restent
- Baisse de performance, perte de qualité
- Restriction voire inaptitude au travail
- Dégradation du climat social

Pour les agents

- Souffrance
- Difficultés pour réaliser son travail
- Arrêts de travail
- Handicap

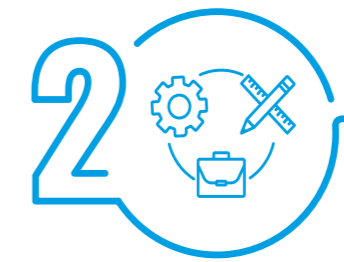
Comment agir ?

Il ne faut pas attendre les premières plaintes ni les premiers effets sur la production et l'organisation pour agir ! La prévention des TMS nécessite une **approche globale de la situation de travail**.



Pistes techniques

- Choix et entretien des équipements de travail



Pistes organisationnelles

- Diversification des tâches



Gestion des RH

- Entretien des compétences
Formation, transmission des savoir-faire, respect des temps d'apprentissages, accueil des nouveaux
- Sensibilisation aux risques professionnels
Formation «Gestes et postures», «PARP»

Que faut-il en retenir ?

Pensez à vous hydrater régulièrement (1.5 litres d'eau par jour), à avoir une alimentation équilibrée, à pratiquer une activité physique régulière ainsi que des échauffements et des étirements. Le tabac est à proscrire.