



Le travail sur écran est largement répandu dans les SDIS : postes de secrétariat, de cadres, mais également agents des CTA-CODIS.

Risques associés

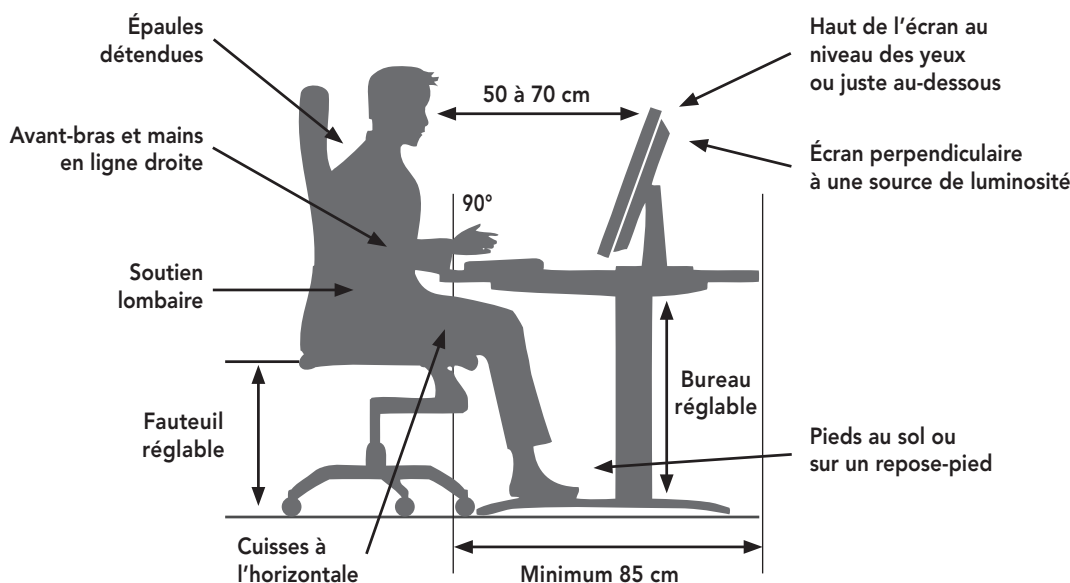
Le travail sur écran dans de mauvaises conditions peut avoir différentes conséquences :

- une fatigue visuelle qui peut être la conséquence de reflets sur l'écran, de travail prolongé sur l'écran sans pause, d'écran trop proche de l'oeil, trop ou pas assez lumineux ou de défauts visuels non ou mal corrigés;
- des troubles musculo-squelettiques (TMS) peuvent être liés à une posture trop statique ou inadaptée (écran, clavier ou souris trop haut ou trop bas, appui continu du poignet sur la table pendant la frappe) ou au stress;
- un état de stress pouvant avoir comme origine la monotonie de la tâche, l'impossibilité d'organiser son propre travail, le manque de soutien social ou un travail de longue durée sans arrêt.



Mesures générales de prévention

Ajustez le poste de travail = régler l'écran et adapter l'éclairage :



Mesures générales de protection

Pour un travail détendu :

- quitter de temps à autre l'écran des yeux, regarder au loin (pause pour la vision),
- changer de temps en temps de posture,
- alterner le travail sur écran et le travail de bureau,
- faire des pauses : quitter le poste de travail, bouger et s'étirer.

La pause est indispensable. Elle doit être régulière et sa durée varie en fonction de la tâche réalisée :

- 5 minutes toutes les 45 minutes pour la saisie et le traitement de texte,
- 15 minutes toutes les 2 heures pour du travail cadencé ou à rendement.

**Le travail sur écran représente de nombreux postes de travail dans les SDIS.
Une attention particulière doit être apportée aux points ci-dessus!**