



COMMUNICATION
CONSEIL CULTURE

LETTRE MENSUELLE

N°10

SANTÉ & SECURITE AU TRAVAIL

S'ENGAGER POUR CHACUN,
AGIR POUR TOUS !



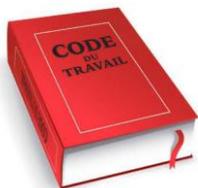
Afin de vous accompagner au quotidien, nous avons fait le choix d'établir chaque mois une lettre d'information consacrée à la santé, au bien-être et la sécurité au travail.

Suite à nos observations, à de nombreux échanges avec les salariés/agents et nos accompagnements de proximité, il nous apparaît important de pouvoir vous informer sur ce thème particulièrement cher à la CFDT afin de contribuer à l'amélioration des conditions de travail.

Aussi, nous vous proposons d'aborder chaque mois un sujet relatif à l'hygiène et la sécurité au travail.

CE MOIS-CI :

LE TRAVAIL SUR ECRAN



RÉGLEMENTATION

Les articles R. 4542-1 à R. 4542-19 du code du travail fixent les règles particulières de prévention des risques liés au travail sur des postes munis d'écrans.

La circulaire du 4 novembre 1991 apporte des précisions sur les dispositions liées notamment aux temps de pause, aux conditions d'ambiance et aux caractéristiques de l'équipement.

ÉVALUATION DES RISQUES

L'évaluation des risques dans le document unique d'évaluation des risques (DUER) doit prendre en compte le risque lié au travail sur écran pour le personnel exposé.

Lors de cette évaluation des risques, comme pour tous les autres risques, il conviendra d'associer les personnels (une fatigue visuelle est-elle ressentie ?, les personnels ressentent-ils des picotements dans les yeux ? des maux de tête ? des douleurs au dos ? dans le cou ? dans l'épaule ?...)

Les contraintes liées à la taille de la personne ou sa position derrière le bureau ne sont pas toujours prises en compte. Les douleurs peuvent apparaître (main, coude, épaule, dos....) sans que le lien soit fait avec la position de travail devant un écran.

Il est néanmoins possible de limiter ces troubles, en intervenant directement sur l'organisation du travail, l'affichage de l'écran, l'implantation et l'aménagement du poste de travail, les dispositifs d'entrée (clavier, souris...) et les logiciels.

Une installation d'un poste de travail adapté peut réduire beaucoup ces douleurs.

Nous vous proposons ci-après quelques conseils pour vous installer le plus confortablement possible.

Sachez également que le médecin du travail et les préventeurs sont vos interlocuteurs privilégiés pour une installation de votre poste de travail.

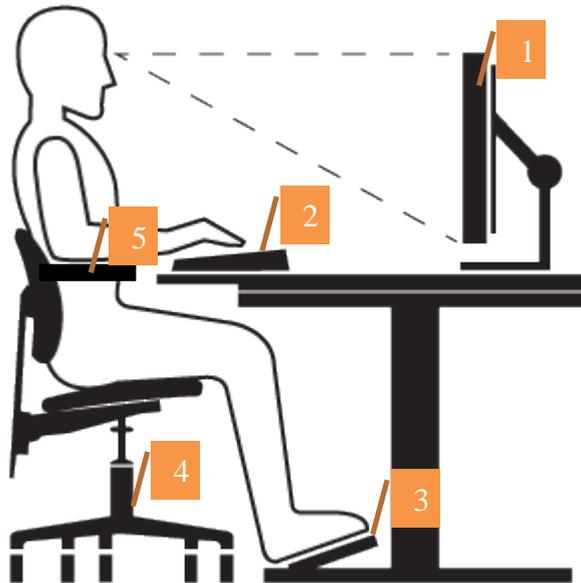
REPRÉSENTANT DU PERSONNEL,
C'EST DE L'ENGAGEMENT !





COMMUNICATION
CONSEIL CULTURE

QUELQUES CONSEILS :



<https://f3c.cfdt.fr/>

- 1- Écran : Face à soi, haut de l'écran au niveau des yeux, Distance de lecture : longueur du bras.
- 2- Clavier : Devant soi, à environ 10 cm du bord, Souris à côté du clavier et au même niveau.
- 3- Repose pieds : conseillé si les pieds ne touchent pas le sol.
- 4- Fauteuil : pivotant, à roulettes, hauteur et dossiers ajustables Réglage inclinaison et hauteur du dossier Cuisses à l'horizontale
- 5- Accoudoirs : avant-bras appuyé sans soulever les épaules, angle à 90° du bras et de l'avant-bras.

Il est également conseillé d'avoir :

- Un porte document à côté du moniteur
- Une lampe d'appoint (de préférence au-dessus du document à lire)
- Un appui poignet permettant une position neutre lors de la frappe sur le clavier.
- Placé l'écran perpendiculairement aux fenêtres (arrivée latérale de la lumière naturelle)

Conseil de l'INRS : Aménager une pause d'au moins 5 min toutes les heures si la tâche est intensive ou bien d'un quart d'heure toutes les 2 heures si la tâche l'est moins.



5 BONNES RAISONS D'ADHÉRER À LA CFDT

- Pour ne plus être seul sur son lieu de travail.
- Pour être informé sur ses droits.
- Pour être conseillé sur le plan professionnel et juridique.
- Pour être soutenu par la CFDT et soutenir la CFDT.

VOS CONTACTS A LA CFDT :