

# L'ergonomie et la sécurité du travail sur écran



## OBJECTIFS

- Identifier les risques liés au travail sur écran,
- Savoir organiser son poste pour adopter les bonnes postures face à l'écran,
- Prévenir les maladies professionnelles et l'absentéisme dans l'entreprise

## PUBLIC

Agents administratifs

## CONTENU DU PROGRAMME (4 H)

### | La présentation

- Du formateur et des objectifs du stage
- Des attentes des stagiaires.

### | Les risques liés au travail sur écran

- Les risques liés au travail sur écran : notion d'anatomie et de pathologie (lombalgies, raideurs dorsales, maux de tête, douleur au bras et aux mains)
- La fatigue visuelle, les troubles musculo-squelettiques, le stress,
- Favoriser la prise de conscience des positions de travail chez les stagiaires,

### | L'Ergonomie du poste sur écran

- Les principes d'implantation du poste dans les locaux
- Le réglage du plan de travail
- Le réglage du siège et du repose-pieds
- La disposition de l'ensemble clavier-souris-écran,
- Le réglage de l'écran (contrastes, luminosité)
- Les réglages des équipements (porte documents, rehausseur d'écran...).

### | L'ambiance des locaux

- L'ambiance lumineuse
- L'ambiance sonore
- L'ambiance thermique

### | Les postures de travail

- Les techniques pour éviter les douleurs : faire des micro-pauses et des exercices pour détendre

- 
- les tensions musculaires,
  - Organiser le poste de travail pour favoriser les changements de position,
  - Alternier le travail assis et debout,

## **METHODOLOGIE**

Deux axes de travail, une phase de diagnostic avec un apport théorique et une seconde phase travaux pratiques d'implantation. Avec possibilité de diagnostics individuels à chaque poste. Des supports écrits seront remis aux stagiaires pour permettre une meilleure intégration des sujets abordés.

## **FORMATEUR**

Le formateur est diplômé d'un Master d'ergonomie et spécialisé dans la prévention des risques liés aux activités physiques et la conception ergonomique des postes de travail.

## **LIEU DE FORMATION**

Possibilité de formation inter ou intra-entreprise

## **DUREE**

4 H de formation, soit ½ journée.

## **ORGANISATION**

**Groupe** de 5 à 10 participants

### **Effcience Ergonomie**

Standard : 04 42 97 18 18  
Ligne directe : 04 88 19 75 21

Domaine du Petit Arbois  
CEEI - BP 88  
13545 Aix-en-Provence Cedex 4  
Siret : 500 386 735 000 20

info@effcience-ergonomie.com  
[www.effcience-ergonomie.com](http://www.effcience-ergonomie.com)