

Travailler devant un écran peut engendrer des troubles de la santé tels que la fatigue visuelle, les TMS et le stress.

Il est possible de limiter ces symptômes en intervenant sur l'ergonomie du poste de travail et l'organisation de l'activité, en sensibilisant les salariés sur les bonnes pratiques à adopter.



Compris dans
votre adhésion
AISMT13

Travail sur écran

Les bonnes pratiques

En atelier inter-entreprises ou sensibilisation dans vos locaux

Association Interprofessionnelle de Santé et Médecine du Travail

37-39 Boulevard Vincent Delpuech-CS 4001-13286 Marseille Cedex 06 • 04 91 81 20 29 • sante-travail@aismt13.fr
SIRET : 306 667 114 00079 - NAF : 8621 Z - N° Intracom. FR 04 306 667 114

AISMT13.fr

Travail sur écran

Les bonnes pratiques

En atelier inter-entreprises ou sensibilisation dans vos locaux

PUBLIC CONCERNE

Tout salarié travaillant sur tout type d'écran : écran fixe ou portable, smartphone, vidéo-surveillance, tablette graphique, double écran...

OBJECTIF

- Identifier et caractériser les risques spécifiques liés à l'utilisation d'écrans d'ordinateurs.
- Sensibiliser les salariés aux risques professionnels liés au travail sur écran.
- Conseiller les salariés pour aménager et implanter leur poste de travail.

CONTENU

- Notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie.
- Travail musculaire dynamique, travail musculaire statique.
- Notions de physiologie de la posture assise.
- Les TMS (troubles musculo-squelettiques) du dos et des membres supérieurs, les facteurs aggravants.
- Le mécanisme de la vision.
- Notions pour l'implantation, l'aménagement des postes de travail.
- Les activités physiques de compensation : étirement et relaxation au travail.

PEDAGOGIE

Exposé interactif, diaporama. Mise en pratique sur un poste de travail. En entreprise, passage sur un ou plusieurs postes de travail selon le contexte.

MODALITES

Atelier/Sensibilisation dispensé(e) par un Intervenant en Prévention des Risques Professionnels de votre service de santé au travail.

Lieu : Dans nos centres médicaux ou dans vos locaux.

Participants : Groupe de 6 à 10 personnes.

Durée : 3h30 en atelier inter / Durée adaptable en entreprise selon le contexte. Prestation comprise dans votre adhésion.