



TRAVAIL SUR ÉCRAN LES BONNES PRATIQUES

Atelier inter-entreprises ou sensibilisation réalisée dans vos locaux

Prévention des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)

Travailler devant un écran peut entraîner des problèmes de santé tels que la fatigue visuelle, les TMS et le stress. Cependant, il est possible de réduire ces symptômes. Comment ?

En améliorant l'ergonomie des postes de travail et en organisant efficacement l'activité, tout en sensibilisant les salariés aux bonnes pratiques à adopter.

Public concerné

Tous les salariés utilisant des écrans, qu'il s'agisse d'écrans fixes, portables, smartphones, systèmes de vidéo-surveillance, tablettes graphiques ou doubles écrans.

Objectifs

- Identifier et évaluer les risques spécifiques associés à l'utilisation d'écrans.
- Sensibiliser les salariés aux risques professionnels liés au travail sur écran.
- Fournir des conseils pour aménager et optimiser l'implantation de leur poste de travail.

Contenu

- Notions essentielles : prévention, accidents de travail et maladies professionnelles.
- Différences entre le travail musculaire dynamique et statique.
- Notions de physiologie de la posture assise.
- Les TMS du dos et des membres supérieurs, ainsi que les facteurs aggravants.
- Mécanisme de la vision.
- Conseils pour l'implantation et l'aménagement des postes de travail.
- Activités physiques de compensation : étirements et techniques de relaxation au travail.

Méthodes pédagogiques

Exposé interactif et mise en pratique sur un ou plusieurs postes de travail selon le contexte.

Modalités de réalisation

Atelier/Sensibilisation animée par un Intervenant en Prévention des Risques Professionnels (IPRP) de l'AIMSMT13, votre Service de Prévention et de Santé au Travail.

-  **Lieu** | Dans nos centres médicaux ou dans vos locaux.
-  **Participants** | Groupe de 6 à 10 personnes.
-  **Durée** | 3h30. Temps à adapter en fonction du contexte et du nombre de salariés.

Contactez votre médecin du travail
pour prévenir le risque
de Troubles Musculo-Squelettiques
dans votre entreprise.

SANTÉ
AU TRAVAIL

AIMSMT13

prévenir
les risques
professionnels