

## AMÉLIORER LE CONFORT AU TRAVAIL À L'ÉCRAN

**Catégorie :** 🌟🌟 Pour progresser avec efficacité en prévention

**Durée :** 2 h 30

**Clientèle :** Personnes qui travaillent à l'écran, tout personnel et leurs superviseurs qui désirent s'impliquer à l'amélioration d'un poste de travail à l'écran

Objectifs généraux	Objectifs spécifiques au terme de la formation, le participant sera en mesure de...	Contenu
1. Comprendre les sources de douleurs, fatigue et tensions rapportées par les personnes qui travaillent à l'écran	1.1 Expliquer l'importance du travail visuel 1.2 Expliquer l'importance du travail corporel 1.3 Identifier les contraintes visuelles et physiques associées au travail à l'écran	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anatomie et fonctionnement de l'œil</li> <li>▪ Fatigue oculaire</li> <li>▪ Contraintes visuelles</li> <li>▪ Anatomie (dos et membres supérieurs)</li> <li>▪ Travail musculaire (statique vs dynamique)</li> <li>▪ Postures contraignantes</li> </ul>
2. Identifier des solutions pour améliorer le confort au travail	2.1 Décrire des solutions pour réduire la fatigue visuelle 2.2 Nommer les éléments clés d'un aménagement optimal d'un poste de travail 2.3 Décrire des solutions dans l'organisation du travail pour augmenter le confort visuel et postural 2.4 Expliquer comment la formation peut aider dans le confort visuel et postural 2.5 Nommer des solutions pour améliorer la condition physique et visuelle	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Position</li> <li>▪ Éclairage</li> <li>▪ Choix et ajustements du mobilier et des équipements : chaise, clavier, souris, écran, repose-poignets, repose-pieds</li> <li>▪ Ordinateur portable</li> <li>▪ Documents consultés</li> <li>▪ Casque d'écoute</li> <li>▪ Emplacement du matériel utilisé</li> <li>▪ Configuration des surfaces de travail</li> <li>▪ Durée et répartition des tâches (alternance)</li> <li>▪ Pauses, micro-pauses (récupération)</li> <li>▪ Sensibilisation et information sur les facteurs de risques et sur les moyens d'améliorer le confort</li> <li>▪ Examens de santé et de la vue</li> <li>▪ Exercices pour préparer le corps à l'effort puis le détendre</li> </ul>
3. Mettre en pratique l'aménagement d'un poste de travail	3.1 Effectuer des ajustements sur un ou plusieurs postes de travail afin d'améliorer le confort visuel et postural	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Recherche d'un meilleur confort postural</li> <li>▪ Recherche d'un meilleur confort visuel</li> </ul>