

## Travail sur écran

[Accueil](#) > [Vie du personnel](#) > [Santé](#)

Les postes informatiques qu'ils soient fixes ou portables sont devenus des outils de travail indispensables et d'usage quotidien pour la plupart des usagers et des personnels de l'U.P.J.V. L'utilisation de ces outils aux postes de travail doit prendre en compte l'aménagement et les ajustements particuliers individuels nécessaires à chacun des utilisateurs.

On constate souvent que l'utilisation des ordinateurs portables et fixes s'avère souvent improvisée, sans réel aménagement particulier. Ainsi, le travail à l'ordinateur peut causer des problèmes de santé : fatigue visuelle, troubles musculo-squelettiques (cervicalgies, dorsalgies, lombalgies, douleurs au niveau du membre s u p é r i e u r s ... ) .

Les guides et la fiche de mesure ERGOTRON que vous pouvez consulter et/ou utiliser sur cette page ont pour objectif de vous familiariser avec certains principes ergonomiques. Ces guides et l'ERGOTRON vont vous aider à aménager et à équiper adéquatement votre poste de travail informatique de façon à améliorer le bien-être physique et l'efficacité au travail;

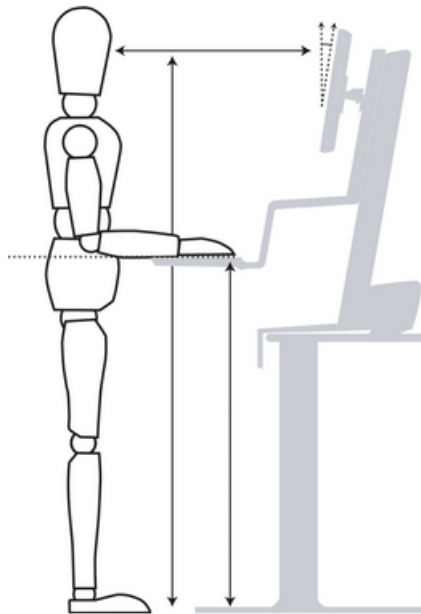
"Selon une récente étude publiée dans les annales de la médecine interne, une personne resterait en moyenne assise plus de la moitié de la journée, soit devant son écran d'ordinateur, sa télévision, dans les transports ou en voiture. Une posture assise trop prolongée aurait de graves conséquences sur la santé (douleurs lombaires, surpoids et obésité, maladies cardio-vasculaires, troubles de la circulation sanguine et musculo-squelettiques..), même pour les personnes qui pratiquent régulièrement une activité sportive. Autre conséquence alarmante observée : 5h d'assise sédentaire équivaldrait pour la santé à fumer 1,25 paquets de c i g a r e t t e s . "

Bien entendu, les médecins du travail ou de prévention sont à votre disposition pour plus d'informations, de conseils ou d'aides à l'aménagement de votre poste informatiques

Voir aussi : [Prévention des troubles musculo-squelettiques](#)  
**Guides pratiques du travail sur écran**

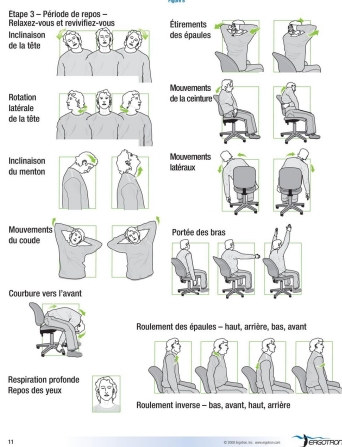


[Consulter les guides](#)



tester votre station de travail

## Conseils ergonomiques



11

© 2018 Ergotron Inc. tous droits réservés. **ERGOTRON**

