



# SENSIBILISATION AUX RISQUES LIÉS AU TRAVAIL SUR ÉCRAN

## PUBLIC

Professionnels travaillant régulièrement sur écran (soignant ou non soignant)

## PRÉREQUIS

Aucun

## DURÉE

2,5 heures

## DATES

Nous consulter

## LIEU

Centre Hospitalier de Troyes

## HORAIRES

9h à 11h30 ou 13h30 à 16h

## INTERVENANT(S)

Ergonome

## SITUATION DE HANDICAP

Adaptation sur demande et accessibilité PMR

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Service Formation Continue  
Tél : 03 25 49 73 97  
[centre.formation@hcs-sante.fr](mailto:centre.formation@hcs-sante.fr)

## OBJECTIFS

- Étudier et prévenir les risques d'apparition des TMS liés au travail sur écran et à la posture statique,
- Comprendre le fonctionnement du corps humain pour mieux adapter ses postures,
- Aménager et organiser son poste de travail de manière ergonomique,
- Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail,
- Adopter une bonne hygiène de vie pour prévenir des TMS : conseils pratiques (posture, organisationnel, environnemental...).

## CONTENU

- Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS) et état des lieux des pathologies en France,
- Anatomie et biomécanique,
- Études des postes de travail (postures statiques et utilisation / positionnement des mobiliers et outils informatiques),
- Les différents aménagements du poste de travail devant un écran informatique (ergonomie, ambiance...),
- La bonne posture à adopter,
- Entraînement aux gestes corrects,
- Régler et optimiser l'utilisation de l'écran, du clavier, de la souris, du téléphone, de la lampe d'appoint, du repose pieds et autres accessoires individuels,
- La notion de fatigue visuelle devant un écran.

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques, exercices pratiques, auto évaluation par chacun des participants de leur situation de travail, possibilité d'intervention pratique individualisée.

## EVALUATION

- Evaluation des connaissances en début de formation et des acquis en fin de formation permettant d'évaluer l'atteinte des objectifs pédagogiques.
- Évaluation de la satisfaction.