

En quelques chiffres...

D'après le questionnaire proposé aux alternants de PSA,

94% passent **plus de 6 heures par jour** sur un écran.

Certains passent **plus de 12 heures par jour** sur des écrans entre l'usage personnel et professionnel.

65% disent ne pas pouvoir se passer des écrans.

77% considèrent leur **utilisation** des écrans comme **excessive**.

50% ne connaissent pas les conséquences d'une exposition excessive aux écrans.

Sur 300 questionnaires envoyés, nous avons reçu 76 réponses.

Le saviez-vous?

LA LUMIERE BLEUE

Une partie de la lumière bleue émise par les écrans est potentiellement dangereuse.

La médecine actuelle a constaté que cette dernière pouvait être néfaste lors d'exposition prolongée sur les écrans, encore plus vrai chez les enfants, car pouvant être source de lésions photochimiques de la rétine et du cristallin, mais aussi d'inflammation douloureuse de la conjonctive.

En revanche, une autre partie de cette lumière bleue est bénéfique car elle favorise l'alternance veille et sommeil, mais aussi dans la régulation des humeurs (combat la dépression hivernal et l'insomnie).

LES LUNETTES AVEC VERRES ANTI-LUMIÈRE BLEUE, LES FILTRES ANTI-LUMIÈRE BLEUE...

Ces lunettes ne filtrent que 20% de la lumière bleue toxique ce qui est insuffisant pour affirmer protéger l'œil, il reste encore un danger pour la population. Cependant ces lunettes peuvent apporter un confort visuel.

Elles peuvent donc être utilisées pour soulager les yeux.

**Institut de Formation en Soins Infirmiers
Poissy/St Germain-en-Laye**

BISCARRAT Léa - SENTENAC Salomé
HADDOUCHE Anissa - GLAIROT Juliette



PARLONS BIEN PARLONS ECRAN !

**Connaissez-vous
vraiment les outils que
vous utilisez au quotidien?**

**Connaissez-vous les
risques qu'ils entraînent?**

LES RISQUES DES ÉCRANS



- Maux de tête
- Maux de dos
- Fatigue
- Stress



- Douleurs aux yeux
- Troubles de la vision
- Troubles du sommeil
- Raideur de nuque



Mais aussi sédentarité, troubles musculo-squelettiques (TMS), troubles alimentaires, troubles de l'humeur baisse de la concentration, chutes, isolement social ou encore addiction...

Comment y remédier ?

Pensez à faire des pauses **toutes les 2 heures**.

Levez-vous, marchez et étirez-vous, mobilisez votre corps !

Utilisez la **règle du 20-20-20**:

- Toutes les **20 minutes**,
 - Fixez un point à **20 mètres**
 - Pendant **20 secondes**
- (lebonusagedesecrans.fr)

Pensez à régler la luminosité de vos écrans en fonction de la lumière ambiante.

Le bruit est une source de fatigue et de stress, **essayez de travailler dans un environnement calme et silencieux.**

Pratiquez une **activité physique** au moins **1 fois par semaine**.
(une salle de sport se trouve au sein de l'entreprise)

Privilégier les **activités en plein air** au maximum.

Parlons ergonomie...

Certains de ces signes sont dus à une position inadaptée au travail. Pour y remédier, pensez à régler votre chaise de bureau avant chaque utilisation, surtout si vous restez assis un long moment.



Pensez à garder une posture droite. Lorsque vous vous installez face à un clavier, faites attention à ne pas être appuyé sur les poignets ou les coudes car cela crée de micro-traumatismes qui peuvent engendrer à long terme le syndrome du canal carpien.