

	Note d'information		
	CIMAP - QSE		
émetteur : Q. Legrand	DATE : 14/10/2016 VERSION : 1.0	REF : N-16-10	PAGE 1/2

Objet : Travail sur écran

Le nombre de personnes qui travaillent sur écran ne cesse d'augmenter. C'est particulièrement le cas au CIMAP où chaque agent est équipé d'un ordinateur. Des inquiétudes sont souvent exprimées au sujet des effets du travail informatisé sur la santé (tendinites, névralgies, fatigue visuelle...).

Le code du travail, articles R4542-1 à 19, impose à l'employeur la prise en compte de ce risque au travers de l'aménagement des postes de travail, l'information et la surveillance médicale. La présente note vous donnera quelques éléments afin de vous permettre d'aménager au mieux votre poste de travail. Une bonne installation peut réduire le risque de douleurs mais une même installation ne peut s'appliquer à tout le monde.

1. Les risques pour la santé liés au travail sur écran et leurs facteurs d'apparition :

Fatigue visuelle

- Défauts visuels non corrigés
- Eclairage excessif ou insuffisant
- Sources lumineuses éblouissantes
- Distance trop courte entre l'œil et l'écran
- Reflets
- Durée prolongée de travail ininterrompu

Stress

- Uniformité et monotonie de la tâche
- Impossibilité d'organiser son propre travail
- Manque de soutien social

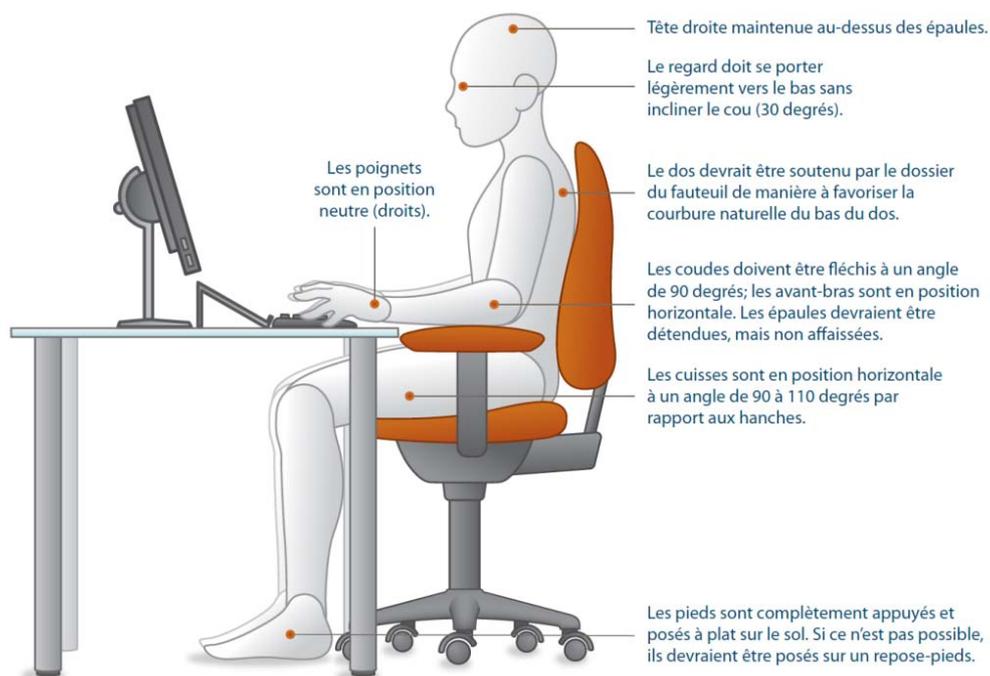
- Attentes imprévues
- Durée prolongée de travail ininterrompu

Troubles Musculo-Squelettiques (syndrome du canal carpien et Épicondylite)

- Posture statique
- Ecran, clavier ou souris trop hauts ou trop bas
- Appui continu du poignet sur la table pendant la frappe
- Souris éloignée du clavier
- Stress
- Durée prolongée de travail ininterrompu

2. L'aménagement du poste de travail

- Les bonnes postures



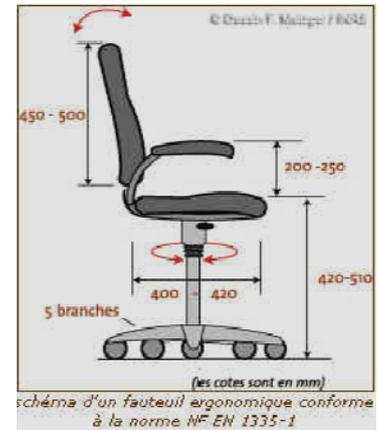
L'image représente la posture idéale en position assise mais il convient de remarquer qu'aucune posture n'est idéale indéfiniment. Il importe de modifier sa posture souvent en ajustant les réglages du fauteuil et en alternant les tâches (taper, écrire à la main, marcher et se tenir debout).

	Note d'information		
	CIMAP - QSE		
émetteur : Q. Legrand	DATE : 14/10/2016 VERSION : 1.0	REF : N-16-10	PAGE 2/2

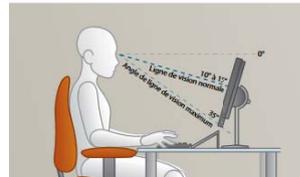
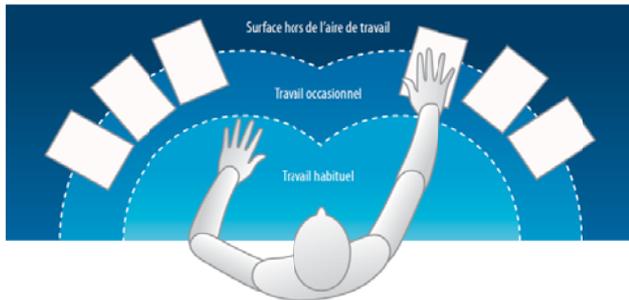
- Le matériel

Ecran orientable en hauteur et latéralement
Fauteuil réglable dossier, assise, accoudeur

Claviers, souris, repose-pied... à choisir selon les préférences personnelles



- Surface de travail

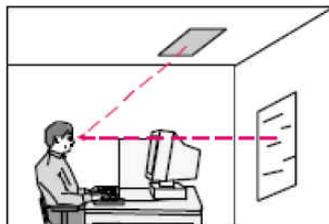


Distance entre l'œil et l'écran de 60 à 90 cm

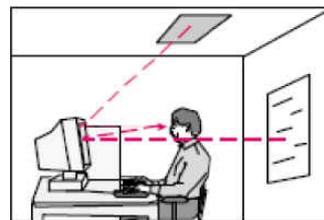
- L'environnement lumineux

Le travail sur écran nécessite un éclairage spécifique (entre 300 et 500 lux), différent de celui du travail de bureau. Il convient d'analyser les éclairages naturels et artificiels et de les moduler pour éviter les éblouissements et les reflets.

Autant que possible, placer les écrans perpendiculairement aux fenêtres et les disposer entre les luminaires artificiels. Il faut équiper les fenêtres de stores.



Éblouissement direct



Éblouissement indirect

3. L'organisation du travail

Sur le plan organisationnel, les principales recommandations sont :

- limiter la durée journalière de travail sur écran ;
- alterner le travail informatisé avec des tâches autres que sur écran (alterner les positions est le seul moyen de limiter les contraintes sur le corps) ;
- respecter un régime de pause adapté au contenu du travail (cinq minutes toutes les heures si la tâche est intensive ou bien d'un quart d'heure toutes les deux heures si la tâche l'est moins).

Généralement, la fatigue visuelle est manifeste après quatre heures de travail sur écran sans alternance avec d'autres activités. La réalisation de « micropauses » permet un relâchement des muscles qui participent aux fonctions visuelles. Des pauses plus fréquentes mais courtes sont plus efficaces que des pauses rares mais longues, surtout si elles sont prises avant l'installation de la fatigue.

La présence de TMS est liée à la durée journalière de travail sur écran. Ainsi les douleurs sont plus fréquentes dans une tâche de saisie de données exécutée au rendement pendant sept heures par jour, que dans une tâche de dialogue, plus flexible, avec une liberté de mouvement et une durée de travail sur écran ne dépassant pas cinq heures par jour. On peut donc alterner le travail sur écran avec d'autres activités ou du travail de bureau.

Pour en savoir plus :

- INRS ED 924 – Ecrans de visualisation, santé et ergonomie
- INRS ED922 – Mieux vivre avec votre écran
- WorkSafe Travail sécuritaire – Guide d'ergonomie : Travail de bureau
- Inserm – Guide pratique du travail sur écran