

Prévenir les risques liés au travail sur écran



Votre médecin du travail :

Les incidences du travail sur écran sont souvent sous évaluées.

Un mauvais éclairage, des contrastes visuels trop importants et/ou fixer un écran sans faire de pause, peut occasionner des gênes telles que la **fatigue visuelle**, le **syndrome de l'œil sec** ou des **maux de tête**. Ces symptômes disparaissent avec du repos. Mais le travail sur écran peut également générer des pathologies très douloureuses et fortement invalidantes au quotidien : les **Troubles Musculo Squelettiques**. Ils résultent de l'emprunt de mauvaises postures associées à des gestes répétitifs pendant de longues périodes.



Les TMS touchent principalement :

Les cervicales
Les épaules
Les coudes
La région lombaire
Les poignets
Les doigts



Ce qui va être déterminant pour le confort de travail sur écran :

- ⇒ Le bon positionnement du bureau et du matériel
- ⇒ La complémentarité du bureau et du fauteuil
- ⇒ Le bon réglage du fauteuil
- ⇒ Une bonne posture et de bons gestes
- ⇒ Des réflexes préventifs (s'hydrater régulièrement, se lever 5mn toutes les heures, être attentif aux gestes effectués, faire des pauses pour la vision en quittant l'écran des yeux et en regardant au loin, faire des étirements si possible...)

Aménager son poste



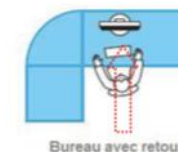
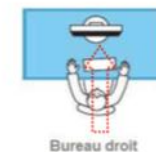
◆ Bien se positionner dans la pièce

- Eloigner l'écran des fenêtres et le placer perpendiculairement pour éviter les reflets et les éblouissements. Il ne doit pas se trouver sous un luminaire ou contre un mur.
- Moduler ou occulter les fenêtres de l'intérieur (stores, rideaux à lamelles) en fonction de la luminosité extérieure.
- Eviter autant que possible de tourner le dos aux portes ou aux postes de ses collègues.
- Ne pas sacrifier son confort quotidien à cause de problèmes de « longueur de fils » : acheter des fils plus longs !



◆ Optimiser l'utilisation du mobilier

- Utiliser le mobilier tel qu'il a été conçu (sauf les tablettes coulissantes pour clavier qui sont à éviter).



Bureaux individuels compacts

- Les bureaux avec ouverture, dits « compacts », ne sont pas compatibles avec l'usage d'accoudoirs.
- Ne jamais s'installer dans un angle s'il y a un pied (bureaux avec retour).
- Garder l'ensemble clavier-écran-souris sur le même axe face à soi.
- Dégager l'espace sous le bureau (pas de caisson, poubelle, etc.)

◆ Adopter une bonne assise

- Emprunter le plus souvent possible la **posture de référence** :



- ⇒ Fesses au fond du siège, dos collé au dossier
- ⇒ Pieds à plat
- ⇒ Cuisses à l'horizontale
- ⇒ Coudes à 90° au niveau du bureau ou des accoudoirs

Quelle.at

- ... mais changer de posture dès que vous en ressentez le besoin !

- Compenser obligatoirement l'assise par un repose pied si les pieds ne sont pas à plat au sol.

- Surélever le bureau s'il est trop bas.

◆ Procéder aux bons réglages de l'écran

- Positionner le haut de l'écran au niveau de l'axe du regard (2 à 3 cm plus bas pour les porteurs de verres progressifs).

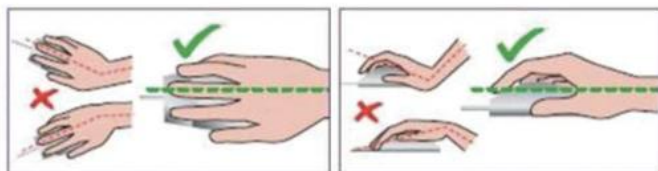
- L'incliner légèrement vers l'arrière.

- On doit pouvoir le toucher du bout des doigts en tendant le bras devant soi (légèrement plus loin si grand écran).

- Penser à régler son intensité lumineuse, le contraste visuel et à le dépoussiérer régulièrement.

◆ Adopter les bons gestes

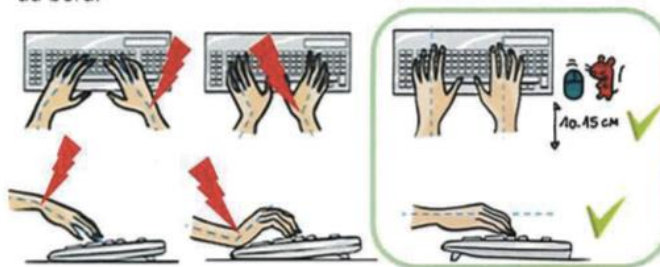
- Positionner la souris à côté du clavier dans le prolongement de l'épaule sans écarter le bras sur le côté. Garder le poignet droit.



Mon-partenaire-santé.com

◆ Adopter les bons gestes (suite)

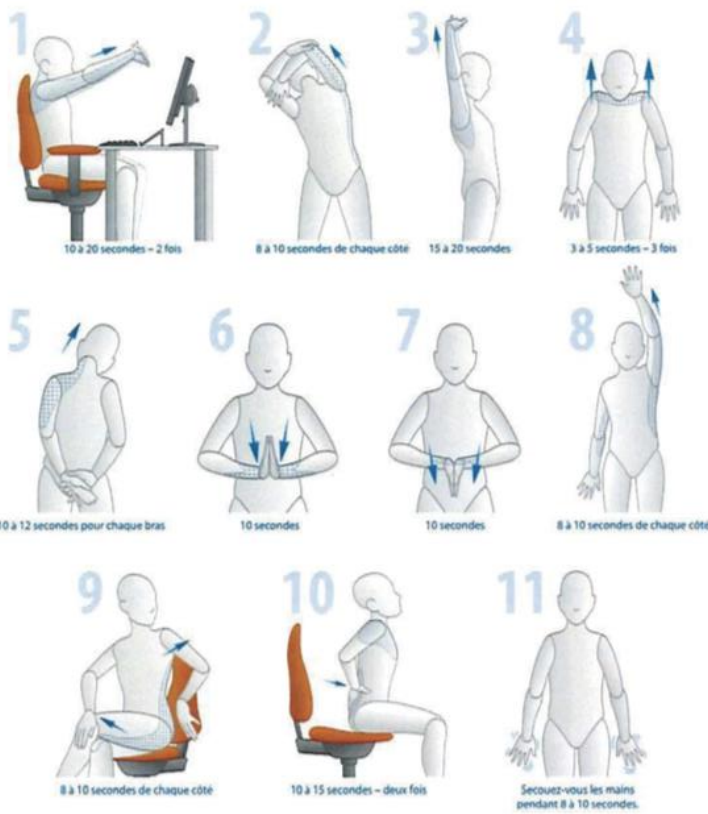
- Si usage d'accoudoirs, le clavier doit être positionné au bord du bureau. Si ce n'est pas le cas, il doit se trouver à 10-15 cm du bord.



- Positionner les documents plutôt entre le clavier et l'écran.

- Veiller à ce que les objets d'usage fréquent se trouvent à proximité de soi ; désencombrer et organiser la surface de travail.

Afin de réduire l'astreinte musculo-squelettique et favoriser la circulation sanguine, penser à faire des étirements :



Ostéo15.com



Idées reçues

« Travailler sur écran peut faire baisser la vue » **FAUX**

⇒ A ce jour, aucune preuve scientifique ne permet de dire cela. En revanche, le travail sur écran peut générer de la fatigue et des troubles visuels passagers qui disparaissent avec du repos.

« Un fauteuil ergonomique garantit une meilleure assise » **VRAI et FAUX**

⇒ Un fauteuil ergonomique, s'il n'est pas bien réglé ou adapté à la personne, ne garantit pas une bonne assise. Bien réglé, il permet en outre un confort « sur mesure ». Entraînez vous à maîtriser le réglage de votre fauteuil !

« Utiliser des accoudoirs est toujours préférable » **VRAI et FAUX**

⇒ L'utilisation d'accoudoirs réglables en hauteur permet un maintien des avant-bras et des épaules et réduit la sollicitation physique. Mais associés à un mobilier inadapté ou réglés trop bas ou trop hauts, ils peuvent entraîner une mauvaise posture. Ils doivent arriver à la même hauteur que le bureau.

« Déplier les pattes sous le clavier est plus ergonomique » **FAUX**

⇒ Il est conseillé de laisser le clavier à plat pour favoriser une frappe avec les poignets droits et éviter ainsi une cassure et un appui sur le bureau, propice au frottement du canal carpien.

Cas particuliers

Port de verres progressifs, travail sur double écran, travail sur ordinateur portable, problèmes de santé particuliers... **N'hésitez pas à demander conseil à votre service de santé au travail !**

Pour aller plus loin... **Inrs.fr**

Fiches ED 922 et ED 923