

INFO POLE PREVENTION SANTE

TRAVAIL SUR ECRAN

Le travail sur écran peut engendrer des troubles sur la santé si le poste de travail n'est pas adapté. Il est possible de limiter ces troubles : une analyse de l'aménagement du poste de travail et des tâches qui incombent à l'opérateur peut permettre de mettre en œuvre une prévention efficace. Ces mesures permettront ainsi d'aboutir à la création d'un poste de travail adapté à l'utilisateur et à sa façon de travailler, en favorisant une posture confortable.



Illustration issue de l'INRS

I. VOUS SAVEZ CE QUE VOUS RISQUEZ ?

- **Fatigue visuelle** : lourdeur des globes oculaires, rougeurs, picotements, éblouissements, myopie temporaire, maux de tête...
- **Troubles musculo-squelettiques** : douleurs au niveau des articulations (les muscles et tendons touchés sont essentiellement ceux de la nuque, des épaules, de la région lombaire, des poignets et des mains)
- **Fatigue physique et nerveuse** : stress, nervosité, angoisse...

II. PREVENTION : MODE D'EMPLOI...

① Je me forme et je m'informe...

Les agents sont formés dans les domaines de la santé et de la sécurité liées au poste de travail et notamment sur les modalités d'utilisation de l'écran et de l'équipement dans lequel l'écran est intégré. La formation est dispensée avant toute affectation et à chaque changement substantiel du poste de travail.

② Sur le plan collectif...

L'employeur est tenu d'organiser l'activité du travailleur de telle sorte que son temps quotidien de travail sur écran soit périodiquement interrompu par des pauses ou par des changements d'activité réduisant la charge de travail sur écran.

Espace de travail et mobilier :

- L'espace de travail doit être suffisant pour pouvoir travailler confortablement. Il est préconisé une **largeur** de plan de travail **d'au moins 80 cm** et une **hauteur à 70 cm** du sol
- Le plan de travail doit être de préférence de couleur pastel et mat
- Un espace suffisant doit être maintenu autour du poste de travail, afin de faciliter la circulation autour des bureaux
- Le cheminement des fils d'alimentation électrique doit être organisé de manière à ne pas gêner les déplacements et sans engendrer de risques de chutes
- Le **siège** de travail doit être **stable** et **adaptable** (reposant au moins sur 5 pieds, assise et dossier réglables en hauteur...)
- L'**écran** est **orientable** et **inclinable** (légèrement penché en arrière). Il doit être de bonne qualité et de taille adaptée au travail à effectuer, traité d'origine contre les reflets, et comporter un bouton de réglage de la luminosité. Un affichage sur fond clair est à privilégier
- Le clavier doit être **inclinable**. Il devra se situer en face de l'opérateur mais pas au bord de la table



schéma d'un fauteuil ergonomique conforme à la norme NF EN 1335-1

Illustration issue de l'INRS

- Le **repose-pied** doit être assez large (40 cm minimum), réglable en hauteur (4 à 15 cm) et incliné de 10° avec une surface antidérapante
- Eviter un contraste élevé entre la luminosité de l'écran et la luminosité de l'environnement de travail.
- Le **porte-documents** doit être stable et réglable

Implantation et aménagement du poste de travail :

Réglez le **chauffage**, la **climatisation** et/ou la **ventilation** motrice contrôlée de façon à ce que :

- L'air ne soit pas trop sec
- Il ne fasse ni trop chaud, ni trop froid
- La pièce soit correctement ventilée

Pour que la **lumière** soit filtrée ou diffusée veillez à ce que :

- Les fenêtres disposent de rideaux ou de stores
- Les plafonniers soient équipés d'un système de défilement
- Les luminaires ne clignotent pas

Placez votre **mobilier** de façon à ce que :

- L'écran soit perpendiculaire aux fenêtres
- Le poste ne se situe pas directement sous un plafonnier mais plutôt entre deux rangées de luminaires
- Vous n'avez aucune lumière dans les yeux
- Rien ne se reflète dans l'écran

Repères chiffrés :	
Température	20-24°C
Humidité relative	40-60 %
Éclairage	200-300 Lux

Données issues de l'INRS

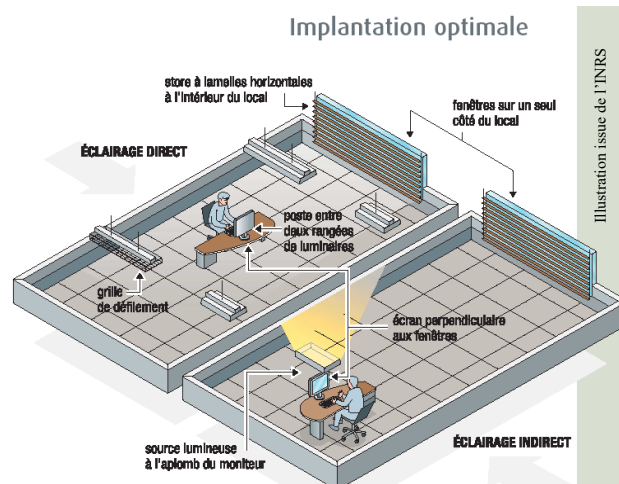


Illustration issue de l'INRS

Données issues de l'INRS

Repères chiffrés :		
ECRAN	Distance oeil-écran Distance écran-fenêtre Hauteur	50-70 cm > 1,5 m Haut de l'écran au niveau des yeux
PORTE-COPIE	Distance oeil-document	Proche de la distance oeil-écran
CLAVIER	Épaisseur Éloignement du bord de la table Inclinaison Largeur des touches carrées	3 cm 10-15 cm 5-12° 1,2-1,5 cm

La souris est positionnée proche du clavier, elle doit être adaptée à la main de l'agent. Les souris verticales permettent une posture plus neutre de l'avant-bras.

L'aménagement optimal est celui qui permet une **posture adéquate**, à savoir :

- Les pieds reposent à plat sur le sol ou sur un repose-pieds
- L'angle du coude est droit ou légèrement obtus
- Les avant-bras sont proches du corps
- La main est dans le prolongement de l'avant-bras
- Le dos est droit ou légèrement en arrière, et soutenu par le dossier
- La tête est droite ou légèrement penchée en avant

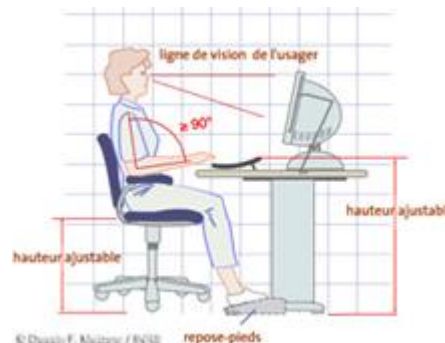


Illustration issue de l'INRS

Organisation et durée du travail :

Un travail prolongé sur écran favorise une fatigue visuelle et musculaire. Pour éviter ces symptômes, il est conseillé de faire régulièrement [une interruption ou des changements d'activité](#). Des pauses fréquentes mais courtes sont plus efficaces que des pauses rares mais longues, surtout si elles sont prises avant l'installation de la fatigue. Ces pauses doivent permettre de quitter son poste de travail, de bouger et de s'étirer. Une pause toutes les 2 heures est conseillée, ou toutes les heures si le travail est intensif.

③ Sur le plan individuel...

Lors des [visites médicales](#) (embauche et visite périodique) le médecin du travail doit réaliser un [examen approfondi](#) et [approprié](#) des yeux et de la vue de l'utilisateur.

Pour toute information complémentaire vous pouvez contacter le Conseiller en Hygiène et Sécurité du Centre de Gestion de l'Aisne au
☎ : 03 23 52 01 52