



LE TRAVAIL SUR ECRAN

Introduction



Qui est exposé ?

- les métiers du secrétariat
- les métiers de l'informatique
- les métiers qui font appel à la rédaction de rapports, comptes-rendus, saisies de données / bilans, d'enregistrement et de réservation...
- les expérimentateurs pilotant des équipements par informatique

⇒ ...presque tout le monde !



Introduction

Le travail sur écran ne nuit pas à la santé de l'utilisateur mais peut engendrer des troubles si le poste de travail n'est pas adapté



Quels sont les troubles ?

- Fatigue visuelle et oculaire
- Gêne musculaire, TMS
- Stress



Fatigue visuelle et oculaire

SYMPTÔMES	FACTEURS / CAUSES
<ul style="list-style-type: none">➤ Maux de tête➤ Picotement➤ Éblouissement➤ Rougeur➤ Lourdeur des globes oculaires➤ Vision floue ou double➤ Sensation de voile ➤ <i>Syndrome de l'œil sec</i>	<ul style="list-style-type: none">➤ Défaut visuel mal ou non corrigé➤ Écran mal positionné➤ Couleurs de l'affichage inappropriées➤ Mauvaise qualité d'image➤ Durée prolongée du travail ininterrompu➤ Reflets sur l'écran➤ Mauvais éclairage (néons ,faux jour...) ➤ <i>Climatisation, polluants dans l'air, rareté du clignement des paupières</i>

Ces symptômes disparaissent avec du repos



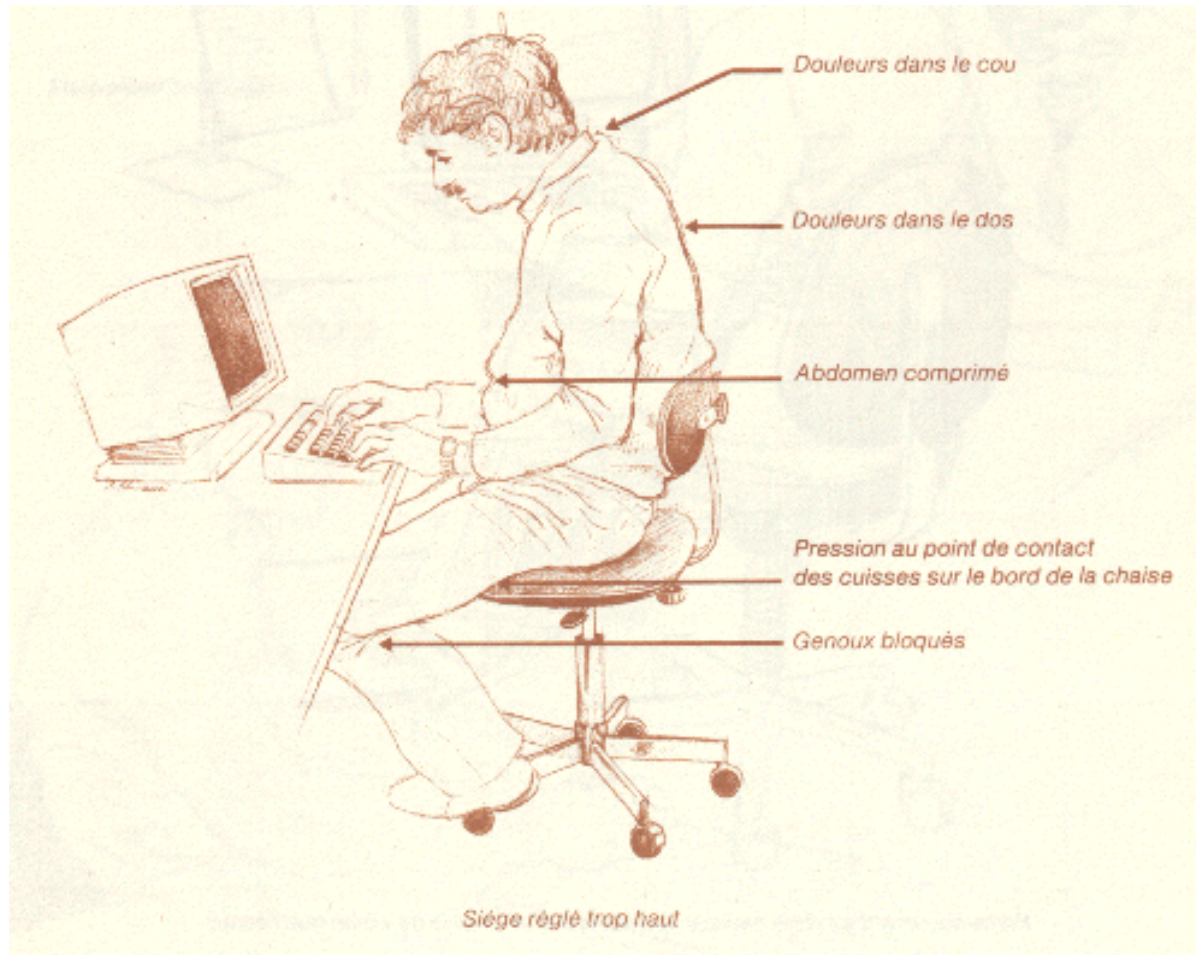
Troubles musculo-squelettiques - TMS

SYMPTÔMES / PATHOLOGIES	FACTEURS / CAUSES
<ul style="list-style-type: none">➤ Douleurs, gêne musculaire➤ Raideur au niveau :<ul style="list-style-type: none">▪ nuque▪ épaules▪ région lombaire▪ poignets▪ main... <p style="margin-left: 40px;">✓ <i>Tendinite</i></p> <p style="margin-left: 40px;">✓ <i>Syndrome du canal carpien</i></p> <p style="margin-left: 40px;">✓ ...</p>	<ul style="list-style-type: none">➤ Posture statique prolongée➤ Posture inadéquate/inconfortable➤ Mauvais aménagement du poste de travail➤ Répétitivité des gestes➤ Efforts excessifs➤ Stress

Ces symptômes n'apparaissent pas au bout de la 1ère journée...



Troubles musculo-squelettiques





Stress

SYMPTÔMES	FACTEURS / CAUSES
<ul style="list-style-type: none">➤ Troubles émotionnels➤ Troubles psychosomatiques	<ul style="list-style-type: none">➤ Formation insuffisante suite à l'introduction :<ul style="list-style-type: none">- de nouveaux matériels informatiques- de nouveaux logiciels➤ contenu de la tâche (travail répétitif)➤ pression du temps

PREVENTION DES RISQUES



Comment mieux utiliser votre micro-ordinateur ?

La réduction de la fatigue et de l'inconfort dépend de la manière dont vous :

- aménagez le poste de travail
- réglez l'écran
- adaptez l'éclairage

PREVENTION DES RISQUES

Le poste de travail informatisé



Adopter une posture confortable :

- Cuisses parallèles au sol
- Pieds à plat sur le sol ou sur repose-pieds
- Dos droit et en appui
- Soutien des avant-bras \Rightarrow épaules détendues
- Coudes au même niveau que le clavier \Rightarrow angle à 90°
- Haut du moniteur au niveau des yeux

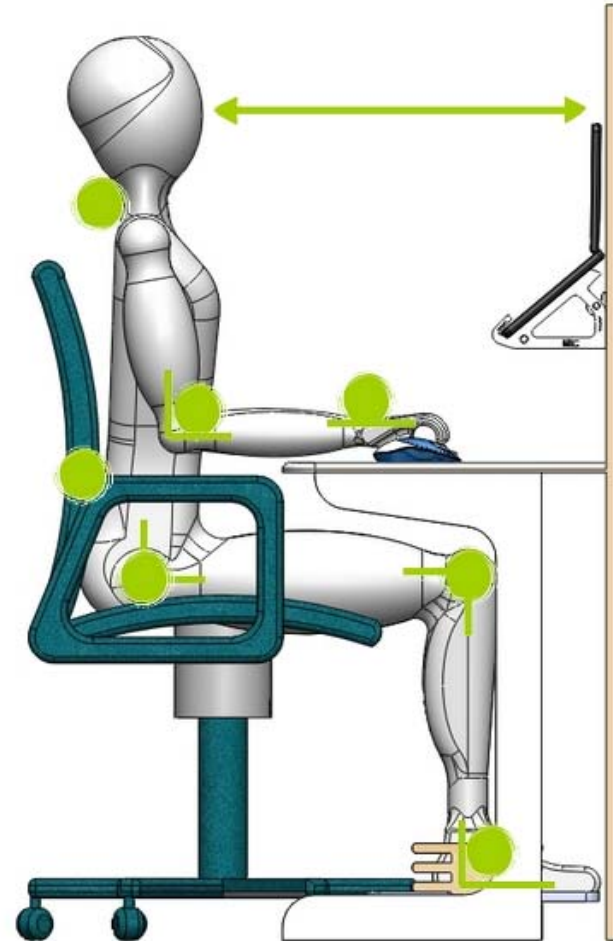


Image « AmeLight Design »

PREVENTION DES RISQUES

Le poste de travail informatisé



- Mains dans le prolongement des avant-bras
- Clavier face à l'opérateur
- Espacement de 10-15 cm entre clavier et bord de la table
- Souris placée à côté du clavier
- Porte-document placé à côté de l'écran ou entre le clavier et l'écran

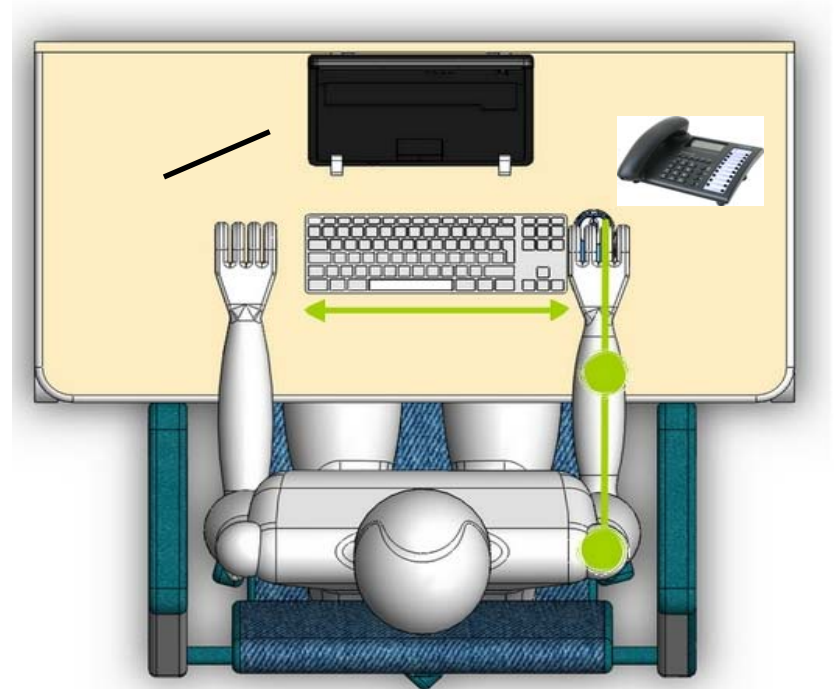
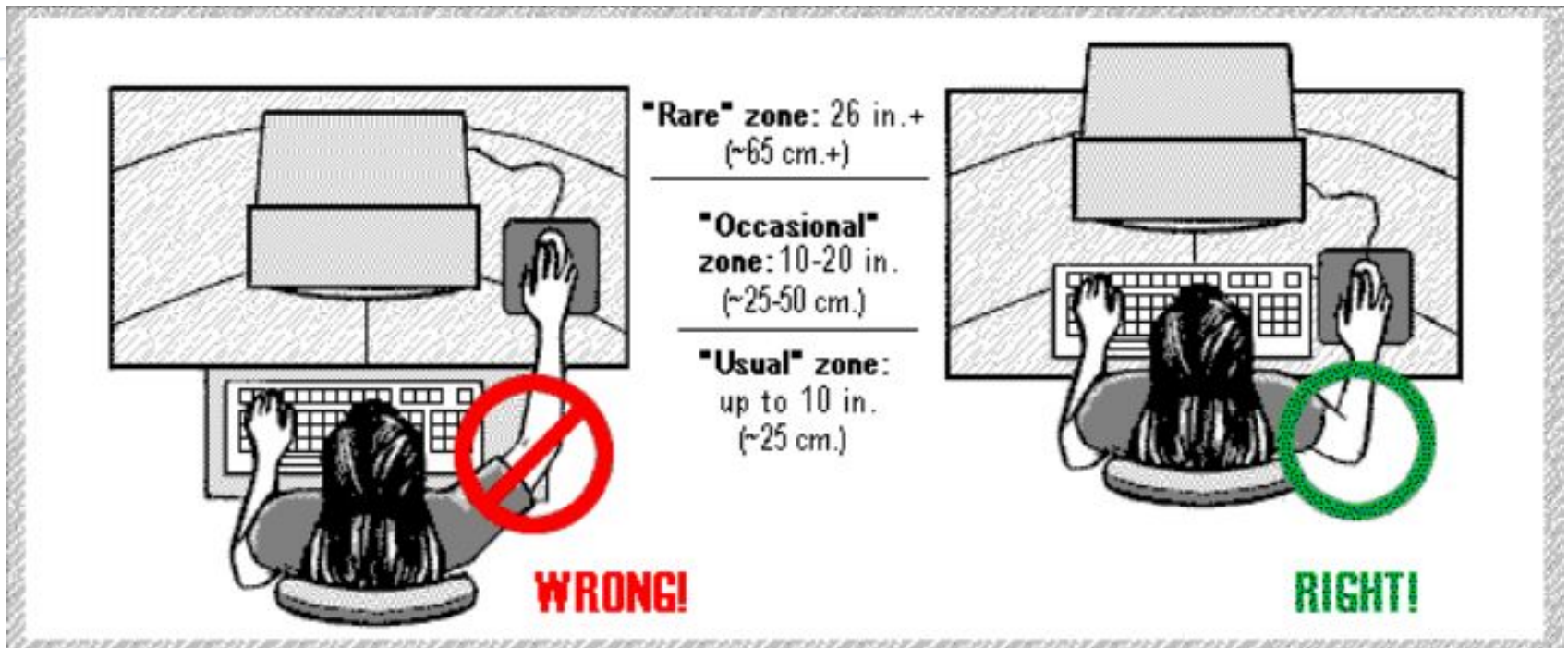


Image « AmeLight Design »

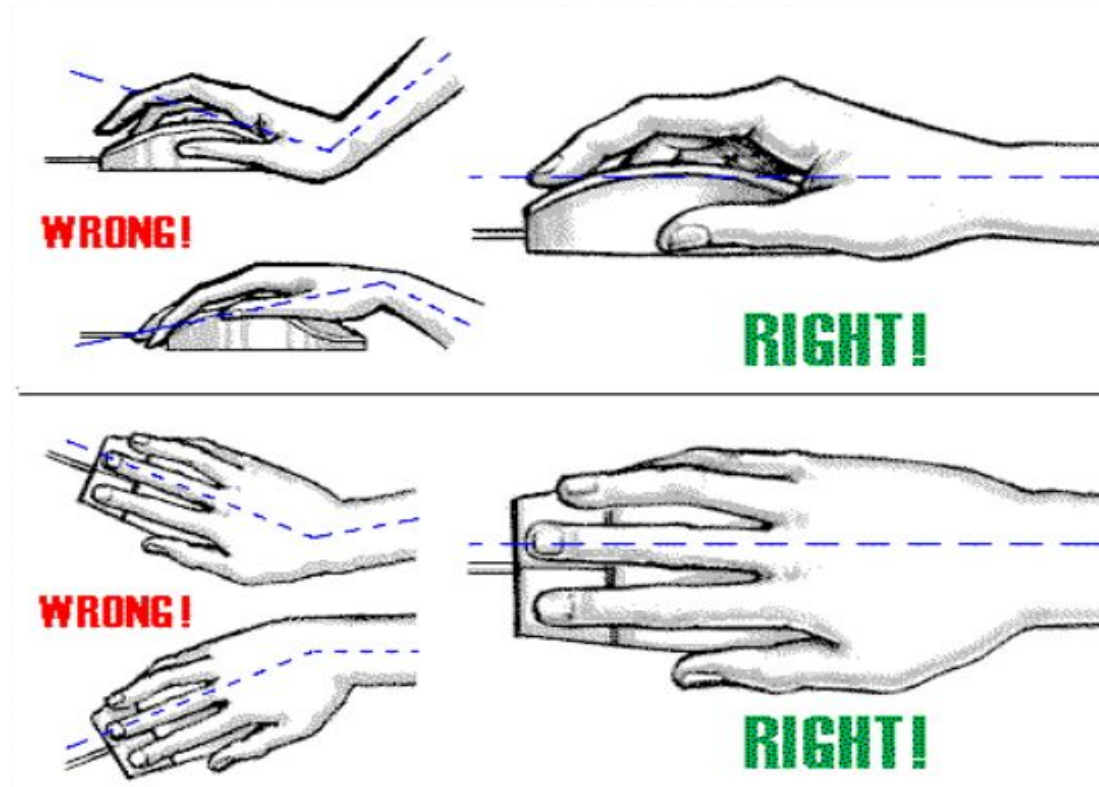


Aménagement du poste de travail



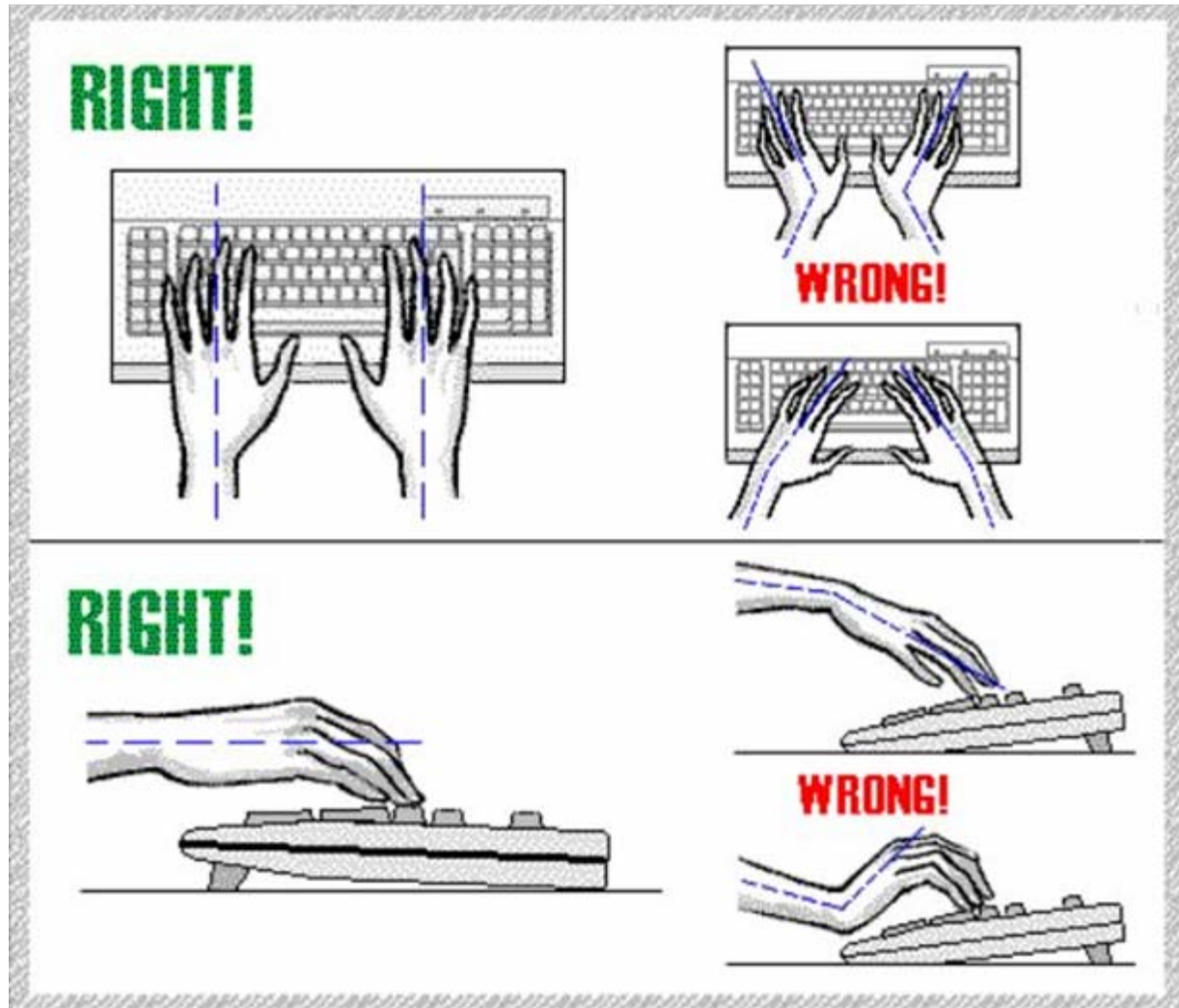


Maniement de la souris



Position des mains sur le clavier

cnrs



PREVENTION DES RISQUES



L'écran

Régler l'écran en tenant compte des paramètres suivants :

- Corps face à l'écran
- Hauteur de l'écran
- Distance de lecture confortable : environ 70 cm
- Intensité lumineuse et contraste de l'écran
- Affichage sur fond clair

PREVENTION DES RISQUES

L'écran

Régler l'écran en tenant compte des paramètres suivants :

- Corps face à l'écran
- Hauteur de l'écran
- Distance de lecture confortable : environ 70 cm
- Intensité lumineuse et contraste de l'écran
- Affichage sur fond clair

PREVENTION DES RISQUES

L'éclairage



Fenêtres et luminaires = risques de reflets sur l'écran et d'éblouissement

- Placer l'écran perpendiculairement à la source de lumière principale (fenêtre ou luminaires)
- Utiliser les stores ou les rideaux
- Si rangées de luminaires, placer le poste de travail entre 2 rangées
- Faire pivoter légèrement l'écran
- Varier l'inclinaison de l'écran
- Eclairer les documents (lampe de bureau)



PREVENTION DES RISQUES



Autres pistes de réflexions :

- Choix du matériel
- Application de certaines recommandations
- Environnement

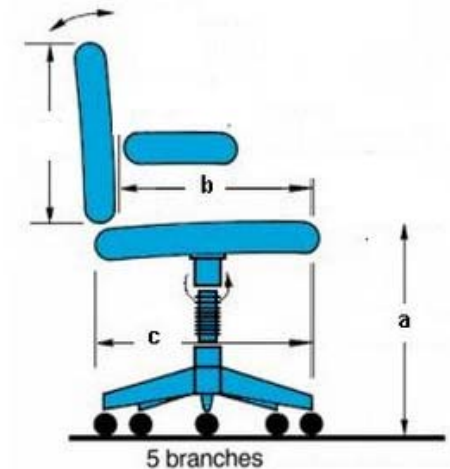
PREVENTION DES RISQUES

Matériel



Le siège ergonomique

- Appui lombaire
- Accoudoirs
- Pied à 5 branches munies de roulettes
- Réglable en hauteur et en profondeur (debout face au siège, assise doit être au niveau des genoux)



Un siège en mauvais état ou mal réglé abîme le dos !



- Le siège repose genoux : conseillé ou non ?



➤ Oui si utilisation très ponctuelle

➤ Non si posture statique prolongée

PREVENTION DES RISQUES

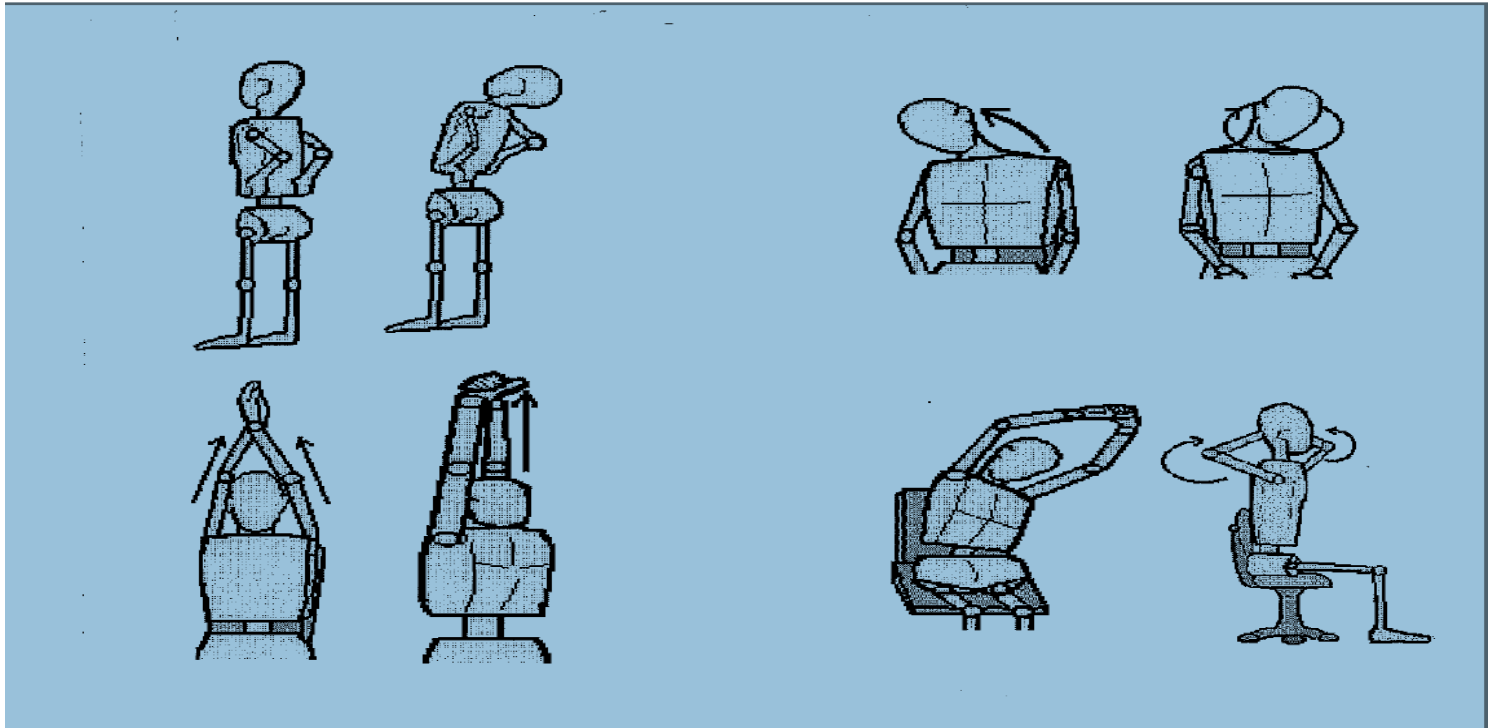
Recommandations



- Pauses toutes les 2 heures environ en alternant les tâches ou en faisant des exercices pour détendre les muscles (étirements)
- Exercices oculaires (regarder au loin, droite - gauche et haut-bas sans bouger la tête)
- Relaxation des poignets et doigts de la main (secouer les mains et rotation des poignets)
- Détente des membres inférieurs (tendre les jambes, faire une flexion et extension forcées des pieds)



Quelques mouvements



PREVENTION DES RISQUES

Environnement



- Bonne température ambiante
- Climatisation ou chauffage bien réglés
- Aération des locaux
- Privilégier un mobilier plutôt mat, le plafond et les murs plutôt clairs



Le rôle de l'ACMO

- Détecter des situations ou postures inadéquates
- Conseiller sur une meilleure installation du poste de travail
- Faire intervenir, si nécessaire, le médecin de prévention
- Intégrer cette problématique dans l'évaluation des risques de l'unité



La réglementation



- **Décret n°91-451**

Fixe les règles particulières de prévention liées au travail sur des postes munis d'écrans



Documents utiles

Guide pratique du travail sur écran



Inserm
Institut national de santé publique et de sécurité sanitaire

Institut national de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles

inrs

plan du site | contactez-nous | appel d'offres | recherche simple | **travail sur écran** | OK

011 | aide | bases utiles | nous rejoindre | recherche avancée | mentions légales

Tout sur l'INRS
Quoi de neuf ?
Se documenter
Se former
La recherche INRS
Bases de données
Espace presse
Evénements INRS

Placez le souris sur les
icônes de menu et
sélectionnez le contenu des
rubriques

Dossier

» IMPRIMER CETTE PAGE
» ENVOYER CETTE PAGE
» CONTACTEZ-NOUS SUR LE BULLETIN

Mise à jour : 23/03/2009

Le travail sur écran

Travailler intensivement devant un écran peut engendrer des troubles de la santé : fatigue visuelle, troubles musculo-squelettiques, stress... Cependant, il est possible de limiter ces troubles - une analyse de la présentation de l'information, de l'implémentation et de l'aménagement du poste de travail et des tâches qui incombent à l'opérateur peut permettre de mettre en oeuvre une stratégie de prévention efficace. Celle-ci pourra passer par un changement dans l'implémentation et l'aménagement du poste, le choix d'un matériel adéquat, des modifications dans l'organisation du travail... pour aboutir à la création d'un poste de travail adapté à l'utilisateur et à sa façon de travailler, et favorisant une posture confortable.

Quels sont les risques liés au travail sur écran ?

Le travail sur écran peut engendrer de la fatigue visuelle
Travail sur écran et problèmes oculaires
Le travail sur écran peut provoquer des troubles musculo-squelettiques (TMS)
Le travail sur écran peut être un facteur de stress
Exposition aux rayonnements émis par les écrans
Cas particulier : les femmes enceintes

Identification et prévention des risques

Ecran
Présentation de l'information
Implémentation du poste de travail
Aménagement du poste de travail
Organisation du travail : les postes
Cas particulier : poste déporté

Quelle est la réglementation à appliquer ?

Appel des textes
Informations périodiques du travail sur écran
Information et formation des salariés
Un suivi médical spécial
Les normes

En savoir plus en quelques clics...

Documentation INRS
Formation INRS
Adress sources en français
Sources en anglais

Récapitulatif

