



**GUIDE PRATIQUE
DU TRAVAIL SUR
ÉCRAN**

Aujourd'hui, les écrans de visualisation sont présents dans tous les secteurs d'activité, dans les bureaux comme dans les ateliers (saisie, consultation, surveillance...).

Le travail sur écran, surtout s'il est prolongé (plus de 4 h par jour), peut engendrer des effets sur la santé.

Références réglementaires et normatives

Utilisation d'écrans de visualisation :
Art. R. 4542-1 à R.4542-19 du Code du travail.

Éclairage, insonorisation et ambiance thermique :
Art. R 4213-1 à 4213-9, Art. R. 4223-1 à 4223-15 du Code du travail et Circulaire du 11/04/1984.

Dimensions des locaux de travail :
Art. R. 4214-22 du Code du travail et Norme NFX 35-102.

LES PRINCIPAUX RISQUES

Les troubles musculosqueletiques (TMS)

Les TMS sont dus à une mauvaise posture ou à la répétitivité des tâches provoquant douleurs, raideurs parfois fourmillements... Les TMS apparaissent après une longue durée d'exposition.

Après 2 heures de travail sur écran, changez d'activité, faites une micro-pause. Aucune posture n'est bonne si elle est prolongée.



La fatigue visuelle

Elle est multifactorielle (position statique des yeux, éclairage inadapté, mauvaise qualité d'image...Des troubles oculaires (rougeurs, picotements, yeux secs...) voir des maux de tête peuvent apparaître, généralement en fin de journée. Ils sont réversibles et constituent un signe d'alerte. Faites contrôler régulièrement votre vue. Le travail sur écran ne provoque pas de troubles de la vue mais il peut révéler un trouble visuel préexistant.



Le stress

Le stress est dû à une charge mentale liée à l'activité. Normal sur de courtes durées, le stress continu et répété peut provoquer anxiété, troubles de la concentration, troubles de l'humeur.

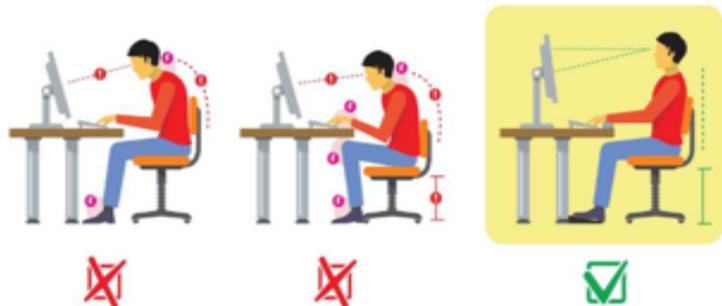
Parlez-en ! En cas de troubles réguliers, consultez votre médecin traitant et demandez à rencontrer le médecin du travail !



Vous travaillez avec un ordinateur fixe ou portable Et si vous preniez quelques instants pour mieux vous installer ?

S'INSTALLER CONVENABLEMENT

La manière dont on va s'installer, surtout à domicile, où nous ne disposons pas nécessairement d'un environnement « bureau standard », aura son importance pour lutter contre l'apparition de Troubles Musculo-Squelettiques (cervicalgies, lombalgies, canal carpien, tendinite...).



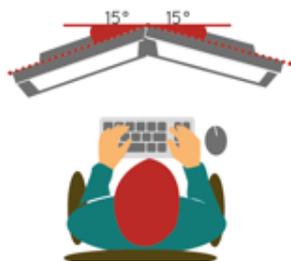
Organiser votre bureau

Garder à portée de mains tout le nécessaire de travail pour éviter les sollicitations trop importantes des articulations



Si votre activité nécessite un double-écran, placez les écrans de façon centrale.

Ajuster la position du clavier et de la souris, il doit être le moins relevé possible et être positionné en face de vous. La souris doit être la plus proche possible du clavier et située à la même hauteur que celui-ci



PLACER L'ÉCRAN

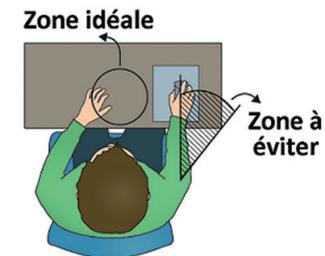
- Placez l'écran face à vous.
- Mettez l'écran à une distance qui vous permet de le voir en entier sans bouger la tête.
- Ajustez la hauteur pour que le haut de l'écran soit à la hauteur de vos yeux, menton à l'horizontal.
- Pour les porteurs de verres progressifs, il est nécessaire de placer l'écran légèrement plus bas afin d'éviter de basculer la tête en arrière.

POSITIONNER LE CLAVIER

Placez le clavier face à vous à environ 10 cm du bord du bureau.

Mettez la souris au même niveau que le clavier et dans le prolongement du bras.

Choisissez une souris adaptée à la taille de votre main et utilisez la souris avec la main souple (non crispée).



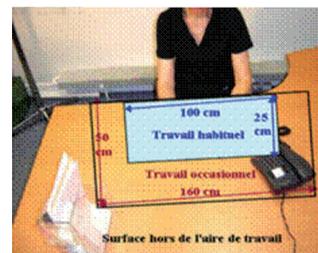
ORGANISER L'EMPLACEMENT DES OUTILS

Placez à portée de main ce que vous utilisez le plus souvent et selon la tâche en cours.

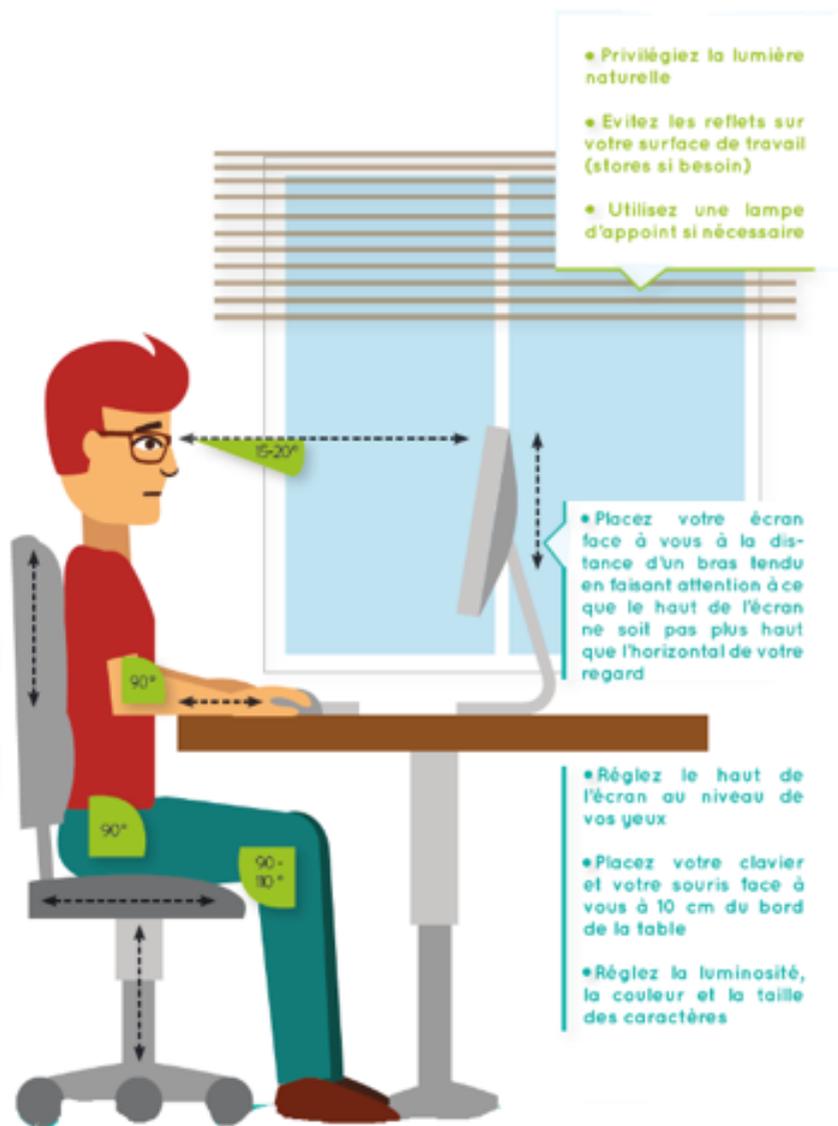
Gardez votre surface de travail dégagée.

Placez les documents papier sur un porte document soit entre l'écran et le clavier, soit de part et d'autre de l'écran.

Prenez en compte votre main dominante pour l'organisation de votre poste.

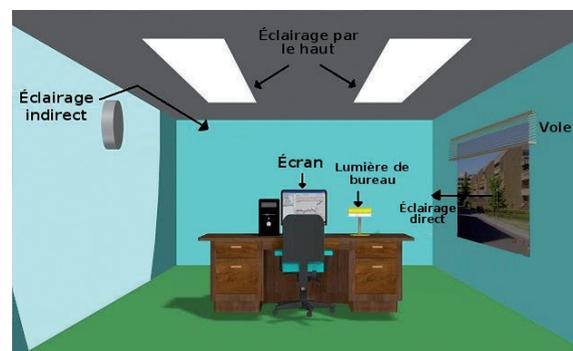


RÉGLEZ VOTRE POSTE DE TRAVAIL ET PENSEZ À BOUGER !



- Réglez la hauteur de votre siège en fonction de la hauteur du bureau pour avoir les coudes à angles droit
- Réglez votre dossier pour qu'il épouse la forme de votre dos
- Utilisez les accoudoirs s'ils sont réglables en hauteur
- Laissez un espace libre entre le bord du siège et vos jambes
- Gardez les mains dans les prolongements naturels des avant-bras
- Si vos pieds ne touchent pas le sol, prenez un repose-pieds
- Adoptez une posture avec 3 bons appuis : Pieds/fesses/dos ou pieds/fesses/avant-bras

AMBIANCE LUMINEUSE



Positionner l'écran de façon que ni fenêtre ni lampe ne s'y reflète (les reflets apparaissent visiblement lorsque l'écran est éteint).

TRAVAIL SUR UN ORDINATEUR PORTABLE

Toujours privilégiez un écran fixe.

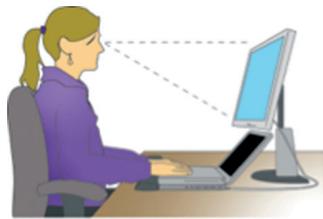
Toutefois si vous travaillez plus de 2 h /jour sur un ordinateur portable,

Connectez un clavier et une souris et surélevez l'écran

Ou bien utiliser un duplicateur de port ou un support pour ordinateur portable

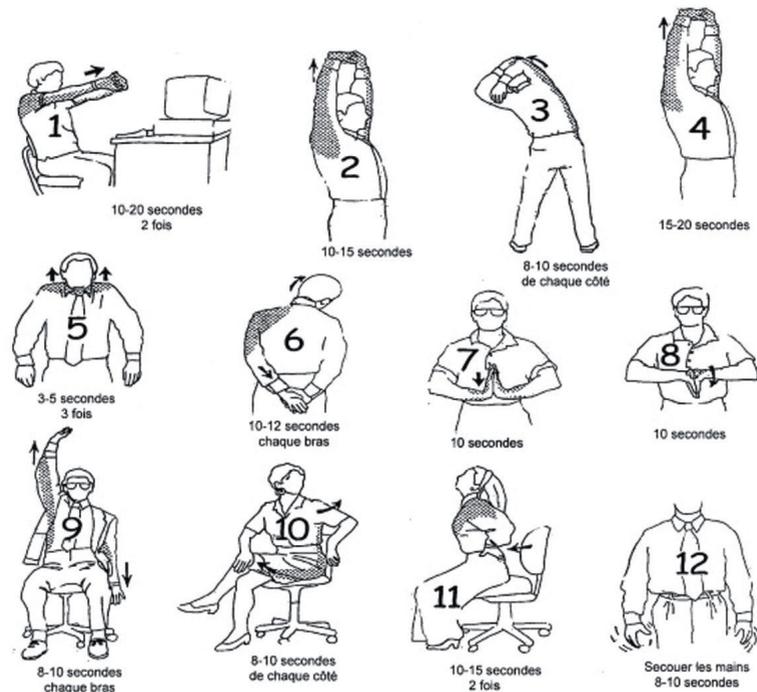


Si possible alternez le travail sur écran avec d'autres tâches non informatiques.



LORSQUE VOUS ÊTES AU POSTE DE TRAVAIL PENSEZ À :

- Changer de posture et vous étirer
- Regarder au loin pour réduire la fatigue visuelle
- Clignez des yeux régulièrement
- Profitez de vos pauses pour bouger et vous changer les idées
- Si possible privilégiez des pauses courtes et fréquentes





Université de Bretagne Occidentale

**Pour plus d'informations,
prenez conseil auprès du médecin de prévention
Tél. 02 98 01 83 67**

SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL

13 rue de Lanrédec
CS 93837
29238 BREST cedex 3

Sources

« *Le travail sur écran* » : INRS ED 923
« *Guide du travail sur écran* » : INSERM, Dr Frédérique ROSENFELD.