



vous guider



LE TRAVAIL SUR L'ÉCRAN

Charges visuelles, posturales, mentales peuvent être à l'origine de fatigue, de douleurs, de réactions de stress.

■ Ce document vous aidera à trouver un environnement professionnel propice au bien-être



L'essentiel & plus encore

SOMMAIRE

A - LA COMPOSANTE VISUELLE	P.2
B - LA COMPOSANTE POSTURALE ET MUSCULO-SQUELETTIQUE	P.3
C - LA COMPOSANTE MENTALE	P.6
D - LES RECOMMANDATIONS	P.6

LA COMPOSANTE VISUELLE

Le travail sur écran peut engendrer de la fatigue visuelle :

- lourdeur des globes oculaires ;
- rougeur ;
- picotement ;
- éblouissement ;
- maux de tête.

La fatigue visuelle sera d'autant plus marquée que le poste est peu ergonomique (reflets sur l'écran, éclairage inapproprié, écran mal placé, mauvaise qualité de l'image).

Tous ces symptômes disparaissent avec le repos

Le travail sur écran peut révéler des problèmes de vision qui passaient inaperçus avant (myopie, astigmatie...).

Le syndrome de l'oeil sec

Caractérisé par un manque de larmes provoquant des sensations de brûlures ou d'irritation.

Observé chez des opérateurs utilisant un ordinateur, il peut être lié à plusieurs facteurs :

- air ambiant trop sec ;
- présence de polluants dans l'air ;
- écran placé trop haut par rapport aux yeux ;
- rareté du clignement des paupières.

Ce syndrome peut être davantage ressenti par les porteurs de lentilles.

LE DÉPISTAGE DES ANOMALIES
VISUELLES EST CAPITAL



LA COMPOSANTE POSTURALE ET MUSCULO-SQUELETTIQUE

Le travail sur écran impose une posture statique et des gestes répétitifs sur de longues périodes qui peuvent provoquer :

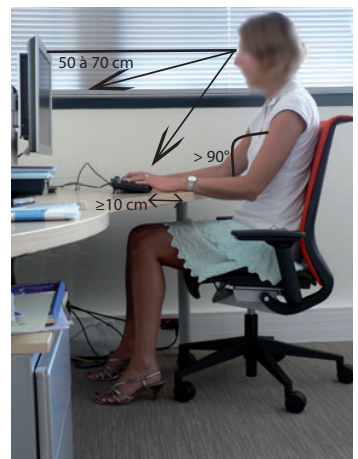
- Douleurs localisées (cervicalgies, lombalgies...)
- Troubles musculo-squelettiques (tendinites, syndrome du canal carpien...)
- Insuffisance veineuse des membres inférieurs

Cela engendre d'autant plus de troubles que la posture est peu ergonomique (appui continu du poignet pendant la frappe, souris éloignée du clavier, écran situé trop haut par rapport aux yeux...).



IMPLANTATION DU POSTE DE TRAVAIL

- Disposer les postes entre les luminaires équipés de grilles de diffusion.
- Placer les écrans perpendiculairement aux surfaces vitrées (sinon équiper les fenêtres de stores à lamelles horizontales non brillantes).
- L'écran est en face de l'opérateur, et est situé entre 50 et 70 cm des yeux.
- Le haut du moniteur doit se situer au niveau des yeux.
- Les cuisses doivent être horizontales ou inclinées de 10° vers le bas.
- Les pieds reposent à plat sur le sol ou sur un repose-pieds.
- Le dos est soutenu par le dossier, légèrement en arrière.
- L'angle du coude est situé entre 100 et 110°.
- Les mains sont dans le prolongement des avant-bras.
- Laisser un espace d'au moins 10 cm entre le bord de la table et la barre d'espacement du clavier.
- Placer la souris la plus près possible du clavier au même niveau.
- Un porte-document peut être situé près de l'écran.
- L'environnement thermique et le niveau d'échange doivent être adaptés (température entre 20 et 24°C, hygrométrie entre 40 et 60% ...).



LE FAUTEUIL

- Dossier, assise (et éventuellement accoudoirs), réglables en hauteur et en inclinaison.
- Pivotant.
- Profondeur permettant à l'opérateur d'appuyer le bas de son dos sans que le bord avant du siège n'exerce de pression à l'arrière des genoux.
- Rembourrage ferme offrant un bon appui.
- Piètement à 5 roulettes.



Repères chiffrés

Fauteuil	Hauteur de l'assise	42 - 51 cm
	Profondeur de l'assise	40 - 42 cm
	Hauteur du dossier	45 - 55 cm
Plan de travail	Hauteur	65 - 74 cm
	Profondeur	80 - 110 cm
	Ecart avec l'assise	20 - 26 cm
Repose-pieds	Largeur	> 40 cm
	Hauteur	4 - 15 cm
	Inclinaison	0 - 15°

LA COMPOSANTE MENTALE

LES FACTEURS DÉTERMINANTS

Le travail sur écran, comme toute tâche, engendre une réaction de stress pouvant se traduire par des troubles émotionnels et psychosomatiques.

Cette composante est très complexe.

Plusieurs facteurs ont un rôle déterminant :

- Le travail sur écran peut révéler des problèmes Formation de l'utilisateur
- Aménagement du poste
- Qualité de l'équipement (outil informatique, logiciel...)
- Environnement
- Tâche et charge de travail (pression du temps, monotonie et uniformité de la tâche...)

Les recommandations

- Agir sur l'organisation du travail : alternance des tâches, pauses régulières (se lever 5 minutes toutes les heures), repos périodique des yeux selon le contenu du travail.
- Regarder au loin de temps en temps.
- Éviter les reflets sur l'écran et les éblouissements.
- Disposer d'un écran orientable en hauteur et en inclinaison en arrière.
- Régler l'intensité lumineuse et le contraste de l'écran (privilégier un fond clair).
- Dépoussiérer régulièrement l'écran (chiffon sec et non pelucheux).
- Formation adéquate de l'opérateur à l'utilisation des logiciels adaptés.
- Environnement de travail favorable.



- ▶ Quelles solutions pour maintenir son activité, s'adapter ou, le cas échéant, se reconvertir ?
- ▶ Quelle orientation prendre ?
- ▶ Comment faire ?
- ▶ Qui peut m'aider ?

Site Internet : www.inrs.fr

Contacts utiles : Médecin du travail et Conseiller en prévention de la MSA

MSA des Portes de Bretagne

Ille-et-Vilaine - tél. 02 99 01 80 80

www.msaportesdebretagne.fr

Morbihan - tél. 02 97 46 52 52

contact@portesdebretagne.msa.fr

Adressez vos courriers à : MSA des Portes de Bretagne - 35027 Rennes CEDEX 9



santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore