

RISQUES LIES AU TRAVAIL SUR ECRAN

Le travail dans un environnement non adapté à l'activité et aux caractéristiques du salarié peut occasionner une fatigue excessive de la vue et des troubles musculosquelettiques (TMS).

Situations dangereuses :

- Travail en continu sur écran ;
- Éclairage inadapté ;
- Travail en position statique dans des postures contraignantes (angles articulaires extrêmes (torsion/flexion du dos, extension de la nuque, extension des bras...)) ;
- Matériel inadapté ou mal réglé :
 - Siège trop haut ou trop bas par rapport au plan de travail ;
 - Écran trop haut ou trop bas ;
 - Clavier trop épais ;
 - Clavier positionné trop loin du salarié ;
 - Souris trop petite ou trop grande par rapport à la taille de la main ;
 - Réglage de la luminosité de l'écran trop fort ou trop faible ;
 - ...
- Répétition des gestes (saisie de longue durée, utilisation prolongée de la souris...) ;
- ...

Recommandations :

Organiser le travail de façon à limiter la répétitivité gestuelle, les contraintes posturales et les efforts importants :

- Favoriser les pauses et l'alternance des tâches :
 - Pour limiter la fatigue des personnes travaillant sur écran, et rester productif, l'INRS recommande :
 - 5 minutes chaque heure en cas de travail intensif ;
 - 15 minutes toutes les deux heures en conditions classiques.
- Permettre aux utilisateurs de régler la luminosité et le contraste de leur écran (Art R 4542-6 du code du travail) ;
- Assurer un éclairage homogène sans zone d'ombre dans le bureau ;
- Positionner les postes informatiques perpendiculaires aux fenêtres pour éviter les reflets sur les écrans ;
- Mettre à disposition du matériel réglable et adapté aux tâches et aux utilisateurs (Art R 4542-6 à 9 du code du travail) :
 - L'écran doit être réhaussable et inclinable ;
 - Le clavier doit être dissocié de l'écran ;
 - L'espace devant le clavier doit être suffisant pour permettre un appui pour les mains et les avant-bras ;
 - Les sièges doivent être réglables ;
 - Un repose-pieds pourra être mis à la disposition des travailleurs qui en font la demande.
- Mise en place de sensibilisations aux « bons réglages de son poste informatique » ;
- ...

