

## LE TRAVAIL SUR ECRAN

Pôle Prévention et Santé au Travail  
Tél. : 02 96 58 23 84  
prevention@cdg22.fr

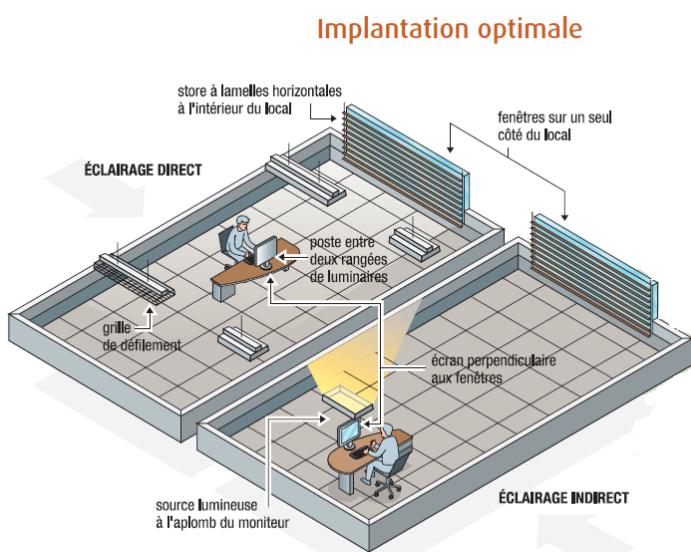
### PRESENTATION

Le travail sur écran, dans de mauvaises conditions, peut engendrer de la fatigue visuelle, des troubles musculosquelettiques (TMS) et un état de stress.

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

- ajustez le poste de travail,
- réglez l'écran,
- adaptez l'éclairage.

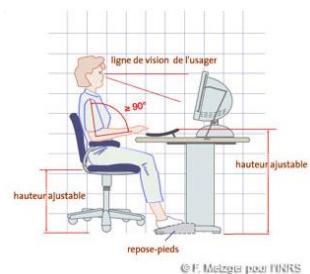
Cela vaut la peine de consacrer un peu de temps à l'application des conseils formulés dans ce document. Ils vous permettront de mieux gérer vos conditions de travail et de préserver votre santé.



### AJUSTEZ LE POSTE DE TRAVAIL

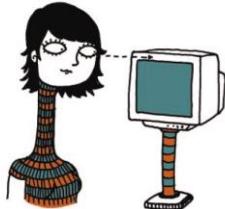
Vos cuisses doivent être horizontales et vos pieds à plat sur le sol (utilisez un repose-pied si vos pieds ne reposent pas au sol).

Votre angle bras-avant bras ne doit pas être inférieur à 90 °, et votre main doit être située dans le prolongement de cet avant bras.



Utilisez un siège avec un dossier inclinable maintenant correctement le dos. La hauteur du siège doit être environ de 45 à 55 cm. Si le siège est équipé d'accoudoirs, ils doivent être réglables en hauteur ou à défaut, présenter un arrondi vers la table.

## Le travail sur écran



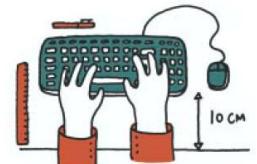
Le haut du moniteur doit être au niveau de vos yeux.

Si vous portez des verres progressifs, le moniteur doit être plus bas.



Écran bas pour porteur de certains verres progressifs

Laissez un espace de 10 à 15 cm entre la barre d'espacement du clavier et le bord de la table mais tapez le plus souvent sans vous appuyer sur cette table. Placez la souris à côté du clavier pour qu'elle soit dans le prolongement de l'épaule ; l'avant-bras doit être appuyé sur la table.



Lorsque l'opérateur travaille à partir de documents papier, un porte document est utile. Celui-ci devra être placé entre l'écran et le clavier sur un support légèrement incliné pour minimiser la fatigue de la nuque et des yeux.

Vos jambes doivent disposer d'une surface et d'une liberté de mouvement suffisante. N'encombrez donc pas l'espace sous le bureau (décalez la corbeille à papier, l'unité centrale informatique, le sac à effets personnels, le caisson à tiroirs, etc.) pour être bien face à votre écran.



Si vous utilisez un portable, il est recommandé de placer un rehausseur spécifique incliné sous le clavier et de connecter un clavier traditionnel ainsi qu'une souris sur ce micro-ordinateur afin de respecter les préconisations précédentes.

### REGLEZ L'ECRAN

Réglez l'intensité lumineuse et le contraste de l'écran à un niveau confortable. Refaites ces réglages si l'éclairage de la pièce change au cours de la journée.

Privilégiez un affichage sur fond clair. Il est moins fatigant pour la vue qu'un affichage sur fond sombre et les reflets sont moins visibles.



## Le travail sur écran

---

### ADAPTEZ L'ECLAIRAGE

Les fenêtres, les luminaires et les reflets provenant des surfaces brillantes peuvent produire des reflets sur l'écran.



La disposition idéale, pour échapper aux reflets des fenêtres, est celle où l'écran est à angle droit (perpendiculaire) par rapport aux fenêtres (lorsque celles-ci sont sur un seul côté du local).

Utilisez aussi les stores ou les rideaux pour vous protéger des reflets et pour éviter les éblouissements.



### SOIGNEZ VOTRE VUE

Dans l'état actuel des connaissances, on peut affirmer que les rayonnements émis par l'écran d'ordinateur ne présentent pas un risque pour la vue des opérateurs.

Par contre, l'activité visuelle concentrée sur la lecture des textes conventionnels ou la lecture sur écran peut être fatigante. Cette fatigue est normale et temporaire, mais elle peut être diminuée avec un peu de soin, de bonnes habitudes de travail et une attention particulière à votre environnement de travail.

De plus, beaucoup de personnes ont des problèmes de vision sans le savoir (défauts visuels non corrigés) et le travail sur écran, de par ses exigences, est révélateur de ces petits défauts de la vision.

Il faut donc accorder une attention particulière à votre vue si vous travaillez régulièrement sur un écran d'ordinateur.

En cas de doute, consultez un médecin.

### LA REGLEMENTATION

Code du travail : Articles R.4542-1 à R4542- 19 relatifs à l'utilisation d'écrans de visualisation.