

LES RISQUES LIÉS AU TRAVAIL SUR ÉCRAN



La digitalisation des entreprises modifie en profondeur les modes de travail amenant une proportion grandissante de salariés à travailler sur écran, sur des durées de plus en plus longues.

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

Le travail prolongé sur écran peut altérer la santé, parfois avec des conséquences physiques invalidantes mais aussi psychologiques.

Quelques recommandations vont vous aider à limiter les risques pour la santé des opérateurs en agissant sur l'environnement, l'organisation du travail et l'aménagement du poste.



RÉGLEMENTATION / NORMALISATION :

- Art. R. 4542-1 à R.4542-19 du Code du travail : Utilisation d'écrans de visualisation.
- Norme NF X 35-102 – Conception ergonomique des espaces de travail en bureaux.
- Norme NF S 31-199 – Acoustique – Performances acoustiques des espaces ouverts de bureaux.

EFFETS SUR LA SANTÉ

- **douleurs localisées au niveau des cervicales, lombaires, épaules, bras et poignets** dues au maintien de postures statiques amplifiées par la mauvaise implantation du poste (bureau, siège, écran, clavier, souris...).
- **fatigue visuelle** majorée par un éclairage inadapté, une absence de vue extérieure, un écran mal positionné, une longue durée d'exposition...
- **stress** généré par :
 - l'outil informatique : matériel vétuste, connexion lente, logiciel peu convivial...
 - l'organisation du travail : contenu des tâches, interruption, charge de travail, perte de sens du travail...
 - l'environnement de travail : bruit, promiscuité des postes...

ENVIRONNEMENT DU POSTE DE TRAVAIL

Espace de travail

Dans les bureaux collectifs ou open-space, chacun doit disposer d'un espace minimum de 10 m² et jusqu'à 15 m² par personne en cas d'usage fréquent du téléphone.

Il est important de faire coïncider la disposition des bureaux avec l'organisation du service pour éviter de se déranger mutuellement et ainsi favoriser la concentration, limiter les erreurs et le stress :

- séparer les zones de travail et de circulation,
- créer des espaces différenciés et personnalisables,
- regrouper les métiers ou les personnes devant échanger fréquemment des informations.

Ambiance lumineuse

Il est préférable de placer le poste de travail perpendiculairement aux fenêtres donnant sur l'extérieur et pourvues de stores.

L'éclairage naturel doit être complété par un éclairage artificiel général et éventuellement d'appoint.

Ambiance sonore

Il est recommandé de ne pas dépasser un maximum de 55 dB(A) voire moins dans les bureaux collectifs selon l'activité. A titre indicatif, la conversation à voix parlée entre 2 ou 3 personnes correspond à 55 dB(A).

Un traitement acoustique et le retrait de tout matériel bruyant (imprimantes, broyeurs, traceurs) participent à la diminution du niveau sonore.

Il est préférable d'isoler les personnes en contact téléphonique fréquent avec l'extérieur (clients, fournisseurs, chantiers).

Quelques règles de bonnes pratiques permettront également de limiter les nuisances sonores (sonnerie de téléphone faible, renvoi d'appel en cas d'absence, réunion dans des salles dédiées...).

Ambiance thermique

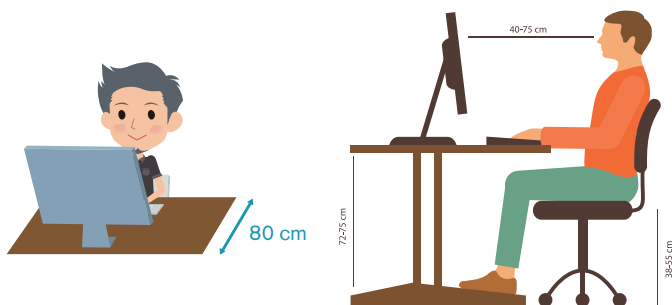
Au-delà d'une température adaptée, l'air doit être renouvelé en continu, idéalement à l'aide d'un système de Ventilation Mécanique Contrôlée (VMC), pour assurer une ambiance saine.

AMÉNAGEMENT DU POSTE DE TRAVAIL

Il n'existe pas une posture idéale mais une **posture de « moindre inconfort »** qui varie d'une personne à l'autre, en fonction de sa taille, sa corpulence, son état de santé... et du travail réalisé (saisie, CAO, téléphone et consultation d'écran...).

Quelques conseils d'installation :

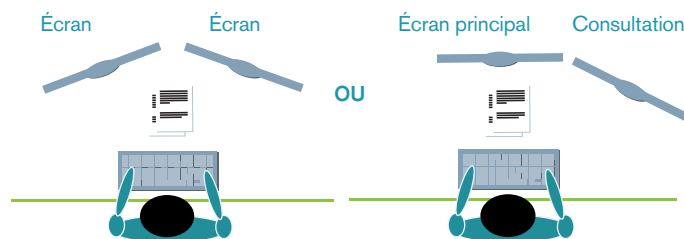
- Penser à utiliser les réglages du siège (hauteur du siège, hauteur et inclinaison du dossier, appui lombaire, hauteur et profondeur des accoudoirs...),
- Bien s'asseoir au fond de son siège, ne pas croiser les jambes et ne pas les replier sous l'assise,
- Travailler face à son écran,
- Limiter les amplitudes articulaires : aligner siège/clavier/écran, rapprocher le clavier et la souris,
- Garder autant que possible ses avant-bras à angle droit et les bras proches du corps,
- Éviter les bureaux de forme irrégulière qui engendrent des positions ou appuis déséquilibrés.



Toute position statique prolongée engendre des douleurs et des problèmes de santé. Il est donc nécessaire de bouger régulièrement et d'alterner la position assis/debout.

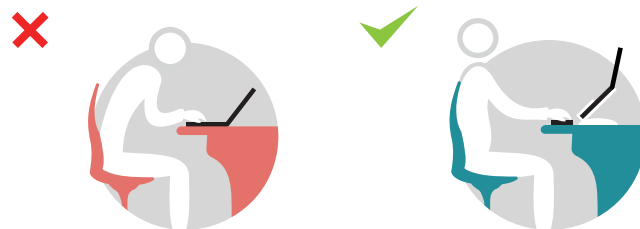
DOUBLE ÉCRAN

Pour éviter la fatigue visuelle et les douleurs cervicales, les écrans doivent être de taille identique et placés à la même hauteur avec les mêmes résolution et luminosité.



PORTABLE ET TABLETTE

Leur utilisation doit rester ponctuelle. Ils ne peuvent pas être utilisés pour des activités bureautiques longues sauf avec des accessoires spécifiques (rehausseur d'écran, clavier et souris déportés...).



TÉLÉTRAVAIL

Les conditions d'installation à domicile sont aussi du ressort de l'entreprise. Elles doivent répondre aux mêmes exigences que sur le lieu de travail.

Pour en savoir +

- 1 Dépliant I.N.R.S. « Mieux vivre avec son écran » - Référence ED 922
- 2 Brochure I.N.R.S. « Le travail sur écran en 50 questions » - Référence ED 923
- 3 Brochure I.N.R.S. « Écrans de visualisation – Santé et ergonomie » - Référence ED 924
- 4 Fiche pratique I.N.R.S. « L'aménagement des bureaux – Principales données ergonomiques » - Référence ED 23
- 5 Fiche S.T.C.S. « Choisir un siège de bureau »
- 6 Fiche S.T.C.S. « Choisir une souris »

Comment STCS peut vous aider

- ✓ Assure la surveillance médicale des salariés avec contrôle de la vision, examen ostéo-articulaire (dos, épaules, poignets...) et recherche des symptômes pouvant être liés au stress (fatigue, maux de tête, insomnie, hypertension...)
- ✓ Accompagne l'entreprise dans sa démarche de prévention du risque (conseils sur l'aménagement des postes informatiques...)
- ✓ Sensibilise au travail sur écran, aux effets sur la santé et aux moyens de prévention
- ✓ Met à disposition des documents techniques

FICHE TECHNIQUE N°5 – MISE À JOUR JUIN 2018

Directeur de publication : B. BOISSEAU, Président de STCS • Comité de rédaction : Équipe pluridisciplinaire de STCS • Imprimé en France.
N° ISSN : 2107-3198 • Conception graphique : L'Effet Papillon www.effetpapillon.fr