

La réglementation en vigueur

Le décret du 14 mai 1991, qui transpose une directive européenne (n° 90/270 du 29/05/90), fixe les règles particulières de prévention des risques liés au travail sur écran de visualisation :

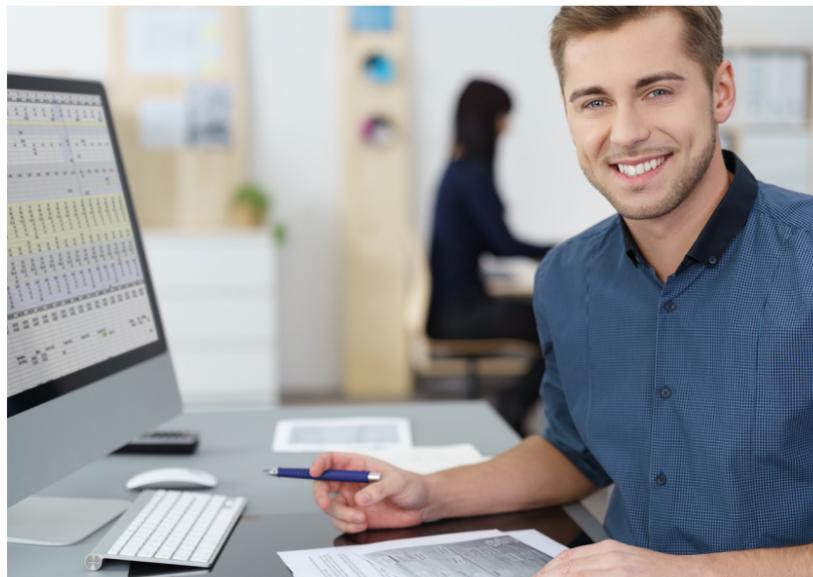
- les interruptions périodiques de travail sur écran : pause et changement d'activité
- un siège approprié adaptable en hauteur et inclinable
- les conditions d'ambiance : température convenable, humidité satisfaisante (taux idéal : 60 à 65 %)
- les radiations ionisantes (débit équivalent de doses inférieures à 1 micro sievert/h)
- l'éclairage : répartition homogène des luminances, éviter l'éblouissement et les reflets, écarter les postes des fenêtres ou poser des stores écran perpendiculaires aux fenêtres, éclairage individuel

Cette réglementation s'applique aux travailleurs qui utilisent, de façon habituelle, les systèmes de travail sur écran (généralement au moins 2 à 3 heures par jour).

Un contrôle peut être effectué par l'Inspection du travail depuis le 1^{er} janvier 1993.

Bibliographie

- INRS : *mieux vivre avec votre écran*
- Université de Laval - Québec : *travail de bureau avec écran de visualisation*



L'action du médecin du travail



Le médecin du travail effectue un examen médical adapté pour dépister les anomalies (contrôle de l'acuité visuelle, de la convergence des yeux ...).

Si des anomalies sont constatées, un examen approfondi par un ophtalmologiste est alors conseillé par le médecin du travail. Cet examen peut amener le salarié à porter une correction.

Le médecin du travail peut également intervenir sur les lieux du travail pour conseiller les salariés et l'employeur sur la meilleure organisation du poste de travail sur écran.

Toute amélioration du poste de travail sur écran doit faire participer les opérateurs qui connaissent le mieux leur travail et leurs conditions de travail



Pour tout problème de santé lié au travail, écrire ou contacter :

Mutualité Sociale Agricole de Maine-et-Loire
49938 ANGERS CEDEX 9

Votre médecin du travail
Santé au travail : ☎ 02 41 31 77 29

Votre conseiller de prévention
Prévention des risques professionnels : ☎ 02 41 31 77 80

santesecurite@msa49.msa.fr

MSA Maine-et-Loire
3 rue Charles Lacretelle

BEAUCOUZÉ

49938 ANGERS CEDEX 9

mainetloire.msa.fr
02 41 31 75 75



vous accompagner

Le travail sur écran

■ Santé et Sécurité au Travail



Réalisation : Service communication MSA49 - Photos : Adobe Stock - Impression : MSA 49 - Avril 2019



mainetloire.msa.fr

L'essentiel & plus encore

Le travail sur écran fait partie intégrante de tout poste de travail administratif et est très présent également dans les ateliers de production, y compris les petites exploitations agricoles.



Les risques et leurs causes

■ Une fatigue visuelle et oculaire avec brûlure ou picotement des yeux, larmoiement, rougeur, maux de tête...

Les causes sont :

- un défaut visuel mal corrigé ou non corrigé
- un éclairage excessif ou insuffisant
- des sources lumineuses éblouissantes, des reflets
- une distance trop courte entre l'œil et l'écran
- une durée prolongée du travail.

■ Des douleurs provoquées par une posture inadéquate du cou, des épaules, du dos, des membres supérieurs

Les causes en sont essentiellement :

- un mauvais positionnement du siège, du clavier, de l'écran et des documents utilisés par rapport au sujet
- la posture quasi immobile prolongée
- un appui continu du poignet sur la table pendant la frappe
- la souris trop éloignée du clavier.

■ Le stress qui engendre insomnies, maux de tête, brûlures d'estomac, troubles de l'appétit, fatigue matinale, irritabilité ou abattement, anxiété

Il est surtout dû au système de travail :

- uniformité et monotonie
- organisation imposée
- manque de soutien social
- attentes imprévues
- travail ininterrompu
- pannes du système.

Quelques recommandations

➔ Soigner sa vue

L'acuité visuelle doit être optimale. Le travail sur écran est souvent le révélateur de petits défauts de la vision qui doivent être corrigés. Le médecin du travail saura vous conseiller. Dans l'état actuel de nos connaissances, on peut affirmer que les rayonnements émis par l'écran ne représentent pas un risque pour la vue des opérateurs.

➔ L'environnement physique pratique

Les murs doivent être recouverts d'une peinture pastel mate, le plafond blanc mat et le plan de travail mat.

Le système d'éclairage doit être équipé de variateur d'intensité et de commutateur par zone de travail.

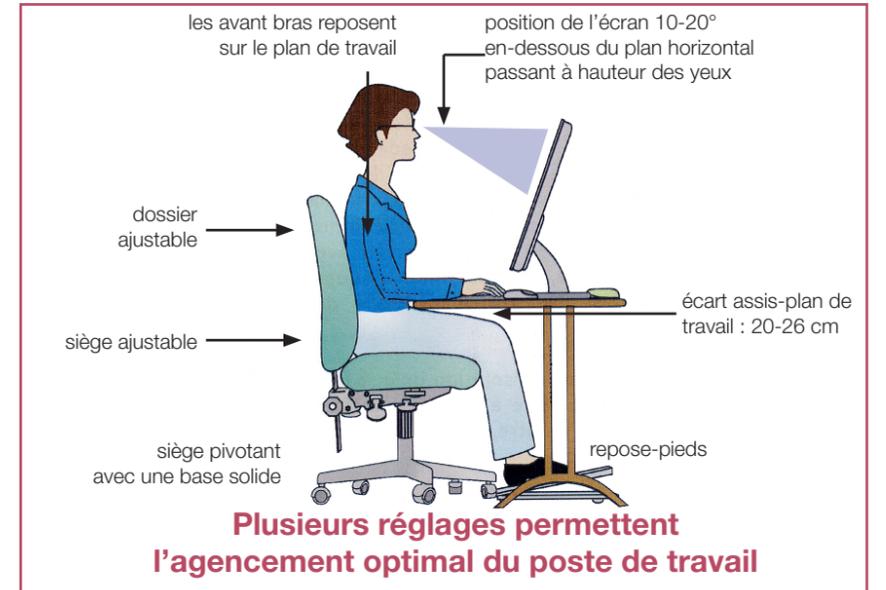
Maintenir une température de confort (20-22°), une hygrométrie satisfaisante (60 à 65 %) et un environnement peu bruyant.

➔ Régler l'écran

- Tout écran est équipé d'un dispositif pour modifier l'intensité lumineuse et le contraste. Celui-ci doit être réglé à un niveau confortable suivant l'éclairage de la pièce qui peut varier dans la journée
- Un écran à fond blanc avec des caractères noirs est préférable car plus ressemblant aux documents papiers transcrits
- Éviter les fonds sombres et les caractères rouges et bleus.

➔ Adapter l'éclairage

- L'éclairage du bureau doit être de 250 à 300 lux
- La position idéale est celle où l'écran est perpendiculaire aux fenêtres
- Varier l'inclinaison ou faire pivoter l'écran permet d'éliminer les reflets en provenance des surfaces brillantes
- Il est souvent utile d'installer des stores pour éviter l'éblouissement ou supprimer les reflets
- Parfois il est nécessaire d'éteindre le luminaire, responsable des reflets et de positionner une lampe d'appoint pour éclairer le document sans créer de reflets.



➔ Aménager son poste

Pour une posture optimale, respecter les principes suivants :

- Le siège doit avoir un dossier inclinable sur tout le dos, un piétement à 5 branches sur roulettes et une assise facilement réglable en hauteur
- Les cuisses sont à l'horizontale et les pieds posés à plat sur le sol (ou sur un repose-pieds)
- Le haut de l'écran doit être à hauteur des yeux, mais si vous portez certains verres progressifs, l'écran doit être plus bas
- Le porte document doit être positionné près de l'écran et à la même hauteur
- Les distances "œil-clavier" "œil-écran" et "œil-porte document" doivent être identiques
- Le clavier se situe sur le plan de travail, la souris à côté du clavier
- La taille de la souris doit être adaptée à la taille de la main et la souris est maintenue sans angulation excessive du poignet
- Les avant bras doivent reposer sur le plan de travail (espace de 10 à 15 cm entre la barre d'espacement et le bord de la table)
- L'angle de bras/avant bras doit être entre 90° et 135°. Les coudes doivent être proche du corps
- Le cou doit se tenir droit et la tête légèrement inclinée vers l'avant.

➔ Travailler détendu

- Quitter de temps en temps l'écran des yeux et regarder loin constitue une pause pour la vision
- Changer de posture au cours de la journée en faisant varier, par exemple, l'angle d'inclinaison du dossier. Il n'existe pas de posture idéale, si elle est maintenue trop longtemps
- Interrompre son travail périodiquement : se lever, se déplacer et changer d'activité dans la journée
- Faire une pause (de 5 à 10 minutes) toutes les heures si travail en continu sur écran
- Alternier le travail sur écran et le travail de bureau si cela est possible.