

# Le travail sur écran

*Le travail sur écran, surtout s'il est prolongé (plus de 4 heures par jour), peut engendrer des effets sur la santé de vos salariés. Quelques repères vont vous aider à limiter les risques pour la santé des opérateurs en agissant sur l'installation de leur poste, l'environnement de travail et l'organisation.*

## ● Références réglementaires et normatives

- **Utilisation d'écrans de visualisation** : Art. R. 4542-1 à R.4542-19 du Code du travail
- **Éclairage, insonorisation et ambiance thermique** : Art. R. 4213-1 à 4213-9, Art. R. 4223-1 à 4223-15 du Code du travail et Circulaire du 11/04/1984
- **Dimensions des locaux de travail** : Art. R. 4214-22 du Code du travail et Norme NFX 35-102

## ● Les effets sur la santé

- **Fatigue visuelle** majorée par un éclairage insuffisant, l'existence de reflets, un écran trop près, mal positionné... (rougeurs, picotements, maux de tête),
- **Sécheresse oculaire** pouvant être liée aux locaux climatisés, à l'empoussièrement, à la position de l'écran,
- **Troubles musculo-squelettiques (TMS)** majorés par le stress (tension musculaire) et dus au maintien de postures mal adaptées provoquant :
  - Douleurs de la nuque (écran trop haut ou trop bas),
  - Douleurs lombaires (siège mal adapté),
  - Canal carpien (utilisation du clavier et de la souris),
  - Tendinite (utilisation du clavier et de la souris),
- **Stress** pouvant être lié à l'utilisation de l'outil informatique, à l'organisation du travail, au contenu des tâches...(fatigue, troubles du sommeil, irritabilité, troubles émotionnels, tension musculaire...)

## ● Environnement du poste de travail

- **Éclairage naturel ou artificiel** :  
L'écran est orienté de façon à éviter l'éblouissement : pas de source lumineuse dans le champ de vision ou de reflets sur l'écran,  
Il est préférable de le placer entre les rangées de luminaires, perpendiculairement aux fenêtres ou d'installer des stores,  
Penser à régler la luminosité de l'écran, le contraste, la taille des caractères pour faciliter la lecture.
- **Espace de travail** : Lorsque les espaces de travail sont partagés, chacune doit disposer d'un espace minimum (10m2) : séparer les zones de travail et de circulation, créer des espaces différenciés et personnalisables, regrouper les métiers ou les personnes devant échanger des informations fréquemment, limiter le niveau sonore (maximum 55 à 60 dB(A)).
- **Organisation du travail** : La consultation prolongée d'un écran peut altérer la santé mais aussi augmenter le risque d'erreurs et provoquer du stress. Il est recommandé d'alterner le travail sur écran avec d'autres tâches (au minimum 5 minutes toutes les 45 minutes).

## ● Aménagement optimal de son poste de travail



### 1/ Écran

Luminosité et contraste réglable  
Face à soi, haut de l'écran au niveau des yeux  
Distance de lecture : longueur du bras

### 2/ Clavier et souris

Clavier devant soi, à 10-15 cm du bord  
Souris à côté du clavier et au même niveau  
Main en ligne droite avec l'avant bras pour utiliser clavier et souris

### 3/ Porte document

Mobile et réglable  
À côté du moniteur ou entre le clavier et l'écran

### 4/ Lampe d'appoint

Mobile et réglable  
Au dessus du document

### 5/ Appui poignet

Permet une position neutre lors de la frappe

### 6/ Repose pied

Anti dérapant  
utilisé si les pieds ne touchent pas le sol

### 7/ Fauteuil

Pivotant, à roulettes, base stable, hauteur et dossier ajustable, accoudoirs réglables, rebord avant du siège arrondi  
Réglage inclinaison et hauteur dossier pour supporter confortablement le dos, cuisses à l'horizontale par rapport au sol, espacement entre le derrière du genou et le bord de 5 cm

### 8/ Accoudoirs réglables

Avant-bras appuyé sans soulever les épaules, épaules détendues, angles de 90°C du bras et de l'avant-bras

### 9/ Bureau

Hauteur réglable

### 10/ Fenêtre

À angle droit avec l'angle du moniteur