

Le Travail sur écran

Si vous travaillez au moins deux heures par jour sur un écran d'ordinateur, consacrez un peu de temps à l'application des conseils suivants. Ils vous permettront de mieux gérer vos conditions de travail et de préserver votre santé.

1. Les Risques Professionnels

- Fatigue visuelle (vision soutenue, mouvements oculaires)
- État de stress (fatigue, angoisse, nervosité)
- Troubles musculo-squelettiques (dos, nuque, épaules, poignets, doigts)

2. Espace de travail et mobilier

- Un **espace suffisant** doit être maintenu autour du poste de travail, afin de faciliter la **circulation** autour des bureaux.
- Le cheminement des fils d'alimentation électrique doit être organisé de façon à ne pas gêner les déplacements et ne pas engendrer des **risques de chute**.
- Choisir un **mobilier adapté** et de dimensions suffisantes afin de distinguer un espace pour le travail de bureau et un autre pour le travail informatique.
- Choisir des couleurs claires et non brillantes pour le plan de travail, les murs et le plafond.
- Utiliser un siège avec un piétement à 5 branches sur roulettes, avec dossier réglable en hauteur et inclinable, avec assise et tète réglables en hauteur et en profondeur ainsi que des accoudoirs réglables en hauteur, en largeur, en profondeur et pivotables.
- Pour un travail assis, il est conseillé de maintenir une température comprise entre 20-24°C et un degré d'humidité de 40 à 60 %.
(Attention ! Ces températures ne sont pas en adéquation avec le plan de sobriété énergétique du gouvernement. L'INRS a réalisé un communiqué sur le sujet : <https://www.inrs.fr/actualites/confort-thermique-bureau-sobriete-energetique.html>)
- L'air doit être renouvelé à raison de 25 m³/heure et par personne grâce à une **ventilation naturelle ou mécanique**.



3. Ajustement du poste de travail

Pour un meilleur confort au poste de travail, respectez les 3 principes suivants :

- Vos **cuisses** doivent être **horizontales** et vos **pieds à plat** sur le sol ou sur un repose-pied.
- **L'angle entre votre avant-bras et votre bras** ne doit pas être inférieur à **90°** et votre **main** doit être située dans le **prolongement de l'avant-bras**.
- **Le haut du moniteur** doit correspondre avec le **niveau de vos yeux**.

* Pour connaître votre œil directeur : En gardant les deux yeux ouverts, placez au centre de cette ouverture triangulaire un objet distant — par exemple une horloge murale ou une poignée de porte. Fermez l'œil gauche. Si l'objet reste centré, votre œil droit (celui qui est ouvert) est votre œil directeur.

5. Utilisation de la souris et du clavier

Les souris « classiques » présentent les désavantages de devoir travailler avec le poignet constamment incliné (ce qui sollicite de façon excessive le canal carpien) et avec le bras en extension (zone de contrainte ergonomique). Les souris verticales permettent de maintenir l'alignement du muscle entre le poignet et le coude et d'éviter ainsi sa torsion.



Il est parfois conseillé de mettre en place des souris ergonomiques type Roller-mouse, notamment en cas de pathologie au niveau de l'épaule. Les mains et les bras restent en permanence devant le corps ce qui limite les contraintes posturales.

Il est conseillé de positionner le **clavier le plus à plat possible**. La présence des pattes à l'arrière du clavier n'est pertinente uniquement qu'en cas de défaut visuel nécessitant une inclinaison favorisant la vision des touches. **La souris doit se trouver dans le prolongement du clavier.**



6. Adaptation de l'éclairage

Le poste de travail doit être suffisamment éclairé, sans disposer de zones éblouissantes ni de zones de contraste élevé. Les recommandations concernant la luminosité au poste de travail sont comprises entre **300 et 500 lux**.

Les fenêtres, les luminaires et les reflets provenant de surfaces brillantes peuvent produire des **reflets sur l'écran**. Afin de limiter ces reflets :

- **Faites pivoter l'écran** de façon à échapper aux reflets des fenêtres de telle sorte que l'écran forme un angle droit avec la fenêtre,
- **Faites varier l'inclinaison de l'écran** de façon à échapper aux reflets des luminaires,
- En cas de luminosité trop importante au niveau de la fenêtre, **utilisez des stores ou des rideaux**,
- En cas de nécessité, **utilisez une lampe d'appoint** afin d'éclairer les documents sans créer de reflet sur l'écran.

7. Réduction de la fatigue

Un travail prolongé sur écran favorise une **fatigue visuelle et musculaire**. Afin de réduire la fatigue visuelle, quittez de temps en temps l'écran des yeux et regardez au loin. Ce principe permettra de constituer une **pause pour votre vision**.

Il n'existe pas de posture idéale si celle-ci est maintenue fixe longtemps. C'est pourquoi il est conseillé de changer de temps en temps de posture au cours de la journée en faisant varier l'angle d'inclinaison du dossier.

L'idéal est de **faire une courte pause toutes les heures**, si vous travaillez en continu. Cette pause doit vous permettre de quitter votre poste de travail, **de bouger et de vous étirer**.

Si vous en avez la possibilité, alternez le travail sur écran avec le travail de bureau.