

Travail sur écran

30-01-2008

Dernière mise à jour : 06-01-2009

EVALUER

les risques pour mieux les prévenir
dans

le travail sur écran :

L'outil

informatique se trouve dans la plupart des activités professionnelles du secteur tertiaire. L'activité sur écran fait désormais partie de notre quotidien. Les habitudes de travail changent, et cela influe de façon spécifique sur le physique et le psychisme du travailleur.

Le

rôle du médecin du travail est de prévenir les troubles de la santé provoqués par un manquement à l'ergonomie devant le poste informatique en analysant la situation de l'employé à son poste, en le formant si nécessaire et en conseillant le chef d'entreprise dans l'équipement du poste.

Une

surveillance médicale régulière, une bonne évaluation des risques, des conseils, pris en considération par l'employé et l'employeur permettent d'éviter toutes sortes de désagréments.

{mospagebreak title= Où sont les risques ?}

Où sont les risques ?

1°

RISQUES VISUELS

>

Symptômes oculaires :

tensions et lourdeurs des globes oculaires, picotements, brûlures, rougeurs, démangeaisons des paupières...

>

Symptômes visuels :

difficultés perceptives, vision trouble, sensation de voile, franges colorées, tâches sombres...

>

Symptômes généraux :

céphalées frontales ou occipitales et moins fréquemment des vertiges...

>

Signes comportementaux :

toute une variété d'attitudes volontaires ou involontaires prises par les opérateurs pour surmonter les effets des contraintes visuelles, exemple: postures peu physiologiques pour alléger la charge visuelle, essayer d'ajuster l'éclairage en portant des lunettes teintées, éteindre certains luminaires...

>

Facteurs prédisposant à la fatigue visuelle:

- Facteurs

individuels :

>

Avec l'âge :
accentuation de la difficulté d'accommodation de l'oeil au niveau des distances entre clavier/écran/document.

> Suivant l'état de santé du sujet:
la prise de thérapeutiques comme les neuroleptiques ou belladonne prescrits pour les troubles intestinaux sont à contrôler.

>

À surveiller particulièrement: une bonne correction des défauts visuels comme l'hypermétropie ou astigmatie, la fusion binoculaire...

- Facteurs

contribuant :

>

L'affichage des caractères

>

L'éclairage du poste de travail

>

Le déséquilibre des luminances :
adaptation du regard entre l'écran éblouissant

et le document papier...

>
Les reflets : des baies vitrées sur un écran
par exemple.

>
L'environnement thermique: trop sec, il peut entraîner
une déshydratation de la cornée...

>
L'équipement : mal adapté sans porte document
par exemple.

>
Les
tâches et l'organisation : la saisie de données
intensive et répétitive.

>
La
durée du travail : ininterrompu.

2°

RISQUES DE TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES

Les
opérateurs sur écran présentent un taux
plus élevé de TMS, Troubles MusculoSquelettiques,
que les autres employés de bureau.

Ces
troubles concernent : tendons, nerfs, et muscles.

Parties
du corps douloureuses : nuque, épaules, bas du dos,
poignets,
et mains.

> Facteurs prédisposant aux TMS :

- Facteurs individuels :

> Les défauts visuels : les opérateurs à lunettes mal adaptées doivent compenser en ajustant la distance de lecture sur écran en se penchant en avant ou en arrière...

> Les défauts morphologiques: scolioses...

> Les antécédents médicaux ou cliniques sur rachis et membres supérieurs.

- Facteurs contribuant :

>

Contenu de la tâche et organisation : une position assise prolongée avec une posture quasi statique des membres est pénible, et par ailleurs une vitesse de frappe excessive est génératrice de TMS au niveau des membres supérieurs.

> Un poste de travail mal adapté : écran avec reflets, clavier et souris non ergonomiques engendrent aussi des TMS par le biais de mauvaises postures que l'opérateur adopte pour soulager des situations de travail inconfortables.

>

Un local aveugle et exigü : amplifie les problèmes posturaux pour le travail sur écran en continu.

3° RISQUES PSYCHOLOGIQUES

Moins apparents mais pourtant d'une importance fondamentale pour l'état de santé et le bien-être des opérateurs. Une ignorance de ces facteurs peut contribuer à une attitude de rejet de l'outil informatique. Et perturber ainsi la bonne marche de l'entreprise.

> Symptôme :

Le stress

Facteurs

prédisposant au stress :

>

Travail répétitif et intensif : 80% des utilisateurs d'écran travaillent dans le tertiaire et les composantes de leurs tâches peuvent inclure : la saisie et l'acquisition de données, la communication interactive et le traitement de texte. Le travail répétitif et intense crée parfois une forme de monotonie et d'insatisfaction professionnelle. Cela peut entraîner une certaine irritabilité du sujet et des troubles du sommeil.

>

Discordance entre le contenu de la tâche et le niveau d'instruction de l'opérateur : cela peut augmenter le stress. Une bonne adéquation de la tâche à l'individu a autant d'importance qu'une bonne ergonomie du poste de travail.

>

Le bruit omniprésent : peut être aussi facteur de stress. La ventilation, ronronnement permanent de la machine, les nombreux bips d'erreur ou diverses sonneries d'alerte des programmes... contribuent aussi à l'augmentation de la tension psychologique.

{mospagebreak title= Prévenir, éviter, diminuer les risques}

Comment

prévenir et éviter ou diminuer les risques?

1°

RISQUES VISUELS

Pour

les facteurs

individuels prédisposant à la fatigue visuelle sont recommandés un dépistage et une correction des anomalies visuelles.

Un dépistage se fait lors des examens de la visite

annuelle du médecin du travail. Si nécessaire,

le médecin du travail dirige le patient-salarié

vers un spécialiste en ophtalmologie.

Au

niveau des facteurs

contribuant à

la fatigue visuelle certains aménagements ou certaines

habitudes de travail suffisent à éviter bien

des désagréments.

> Affichage des caractères:

sur un ordinateur PC, par exemple, vous pouvez régler les paramètres d'affichage d'un clic droit sur le "bureau" en sélectionnant "propriétés" et dans la fenêtre qui s'ouvre alors choisir l'onglet "paramètres" et les modifier à votre convenance.

>

Déséquilibre
des luminances, reflets et éclairage :

Il est recommandé un équilibre des luminances dans le champ visuel, un éclairage maximum de la zone centrale de travail avec une diminution vers la périphérie, un éloignement des postes de travail des prises de jour,... N'hésitez pas à demander conseil sur l'implantation des postes de travail à votre médecin du travail.

>

L'environnement
thermique:

penser à aérer les pièces, nettoyer régulièrement les filtres des climatisations, ne pas avoir trop de degrés d'écart entre la température du lieu de travail et la température externe, se procurer des humidificateurs d'air...

>

L'équipement :

éviter les écrans et les claviers susceptibles de provoquer des reflets, ou un écran à l'image instable, prévoir un porte document à installer en parallèle à l'écran pour éviter les aller-retours du regard du document-écran...

>

Tâches,
organisation et durée du travail :

L'alternance des activités a un effet bénéfique sur la fatigue visuelle et posturale parce qu'elle relâche les muscles oculaires et posturaux. L'activité du travailleur doit être aménagée de manière que son temps quotidien de travail sur écran soit périodiquement interrompu par des pauses ou changements d'activité(décret n°91-451, 14 mai 1991).

Pour les activités de saisie, caractérisées par une forte contrainte visuelle et posturale, ainsi que la répétitivité et l'uniformité des opérations, il est recommandé de prendre une pause d'au moins 5 minutes toutes les 45 minutes, pour les activités autres, moins astreignantes que les tâches de saisie, la pause sera de 15 minutes toutes les 2 heures de travail. Durant les pauses prescrites, l'opérateur doit quitter son poste de travail et bouger.

2°

RISQUES DE TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES

- Facteurs

individuels :

Les défauts visuels : un dépistage et une correction des anomalies visuelles permettent d'éviter des soucis supplémentaires de TMS. Un dépistage se fait lors des examens de la visite annuelle du médecin du travail. Si nécessaire, le médecin du travail dirige le patient-salarié vers un spécialiste en ophtalmologie.

- Facteurs

contribuant :

>

Contenu
de la tâche et organisation : diversifier le travail si possible, faire quelques mouvements des poignets tout en restant à son poste ou quelques étirements, regarder l'horizon régulièrement évitent bien des tensions.

>

Un poste de travail mal adapté :
le médecin du travail vous conseille pour installer le poste de travail informatique. Un siège réglable, un écran placé à la bonne hauteur sur un bureau, un repose pied, un porte document peuvent être des remèdes aux mauvaises postures.

>

Un local aveugle et exigü :

prévoir une surface minimum pour installer un poste, afin que l'opérateur puisse se mouvoir à sa guise, une décoration claire avec des revêtements muraux anti-reflets et anti-bruit, une climatisation vérifiée, une bonne orientation géographique, une fenêtre et un éclairage artificiel qui ne se réfléchissent pas dans l'écran...

3°

RISQUES PSYCHOLOGIQUES

Pour la préparation psychologique de l'opérateur, la formation est importante. Motivé en comprenant le fonctionnement de l'outil, il maîtrise l'outil et il n'est donc pas un simple exécutant. Il est responsabilisé.

Afin

d'éviter le stress, il est aussi nécessaire de pouvoir diversifier et varier les tâches, développer les contacts humains, organiser des pauses en quittant son poste de travail...

En outre, il est important de créer un espace de travail où l'on se sente bien avec un matériel adapté, un mobilier ergonomique, des couleurs aux murs agréables, un bon éclairage, une température ni trop fraîche ni trop chaude et éloigner ou diminuer au maximum les sources de bruit si possible (photocopieur, fax, collègues de travail...).

II

faut trouver un équilibre entre les contraintes de l'économie, de la production, de la technique et les impératifs humains.

Sources:

- Edition INRS ED 666 "les écrans de visualisation"
- Participation des Drs. Boustière et Caussin.

RAPPEL:

Ces informations sont issues d'une synthèse de documents trouvés sur des sites d'organismes de référence en matière de santé au travail. Leur lien est d'ailleurs mentionné à chaque fois.

En

revanche, n'oubliez pas que votre médecin du travail suit la santé de vos salariés et connaît les conditions de travail et les risques professionnels de vos métiers. Il peut donc vous apporter des informations ou des conseils dans votre démarche.

{mospagebreak title= A voir}

A VOIR

Télécharger

notre brochure (.pdf)

"Travail
sur écran -
Recommandations ergonomiques"

Les

2 textes réglementaires évoquant le travail sur écran
comme travail pouvant provoquer des troubles de la santé :
l'arrêté
du 11 juillet 1977 et la circulaire

n°10
du 29 avril 1980.

Le

décret
n° 91-451 du 14 mai 1991 fixant les règles particulières
de prévention des risques liés au travail sur écran.

Le

dossier
du site BOSSONS FUTE : le travail sur écran.

Le

dossier de l'ISTNF Travail
sur écran.

Les

fiches 13
et 15
à télécharger sur le site de l'APSAM :
l'aménagement du poste de travail à écran de
visualisation.

Les

dossiers du site de l'AST67 : le travail
sur écran
par le Dr. MULLER
et
la fiche conseil express le travail sur écran: plein la
vue.