

Le travail sur écran

LE TRAVAIL SUR ÉCRAN EST DEVENU UNE COMPOSANTE ESSENTIELLE DE NOMBREUX MÉTIERS DANS LE MONDE MODERNE, SURTOUT AVEC L'AUGMENTATION DU SECTEUR DES SERVICES ET L'AVANCÉE DES TECHNOLOGIES DE L'INFORMATION. CEPENDANT, TRAVAILLER DE MANIÈRE INTENSIVE SUR ÉCRAN PEUT AVOIR DES RÉPERCUSSIONS SUR LA SANTÉ (FATIGUE VISUELLE, TROUBLE MUSCULOSQUELETTIQUE, STRESS...) ET LE BIEN-ÊTRE DES SALARIÉS S'IL N'EST PAS CORRECTEMENT ENCADRÉ. IL Y A DONC UN CERTAIN NOMBRE DE MESURES DE PRÉVENTION À METTRE EN PLACE : AMÉNAGEMENT DU POSTE DE TRAVAIL, ORGANISATION DU TEMPS DE TRAVAIL, CHOIX DU MATÉRIEL, RECOURS À UN ERGOTHÉRAPEUTE, FORMATION DES SALARIÉS ETC...

Quels sont les effets sur la santé ?

Le travail prolongé sur écran peut entraîner divers problèmes de santé, notamment :

- 1. Troubles musculo-squelettiques (TMS) :** L'INRS estime que 3 à 4 % des TMS sont attribuables au travail sur écran. Le travail sur écran peut engendrer une position statique pendant plusieurs heures. Ce qui peut entraîner, des douleurs au niveau du cou, des épaules, des bras et du dos chez les personnes travaillant longtemps sur écran. La pathologie la plus courante est le syndrome du canal carpien. L'aménagement du poste de travail, le positionnement du poignet pendant la frappe et une souris éloignée constituent des facteurs de risques dans l'apparition des TMS.
- 2. Risques liés aux postures sédentaires :** Une posture sédentaire est une posture assise ou allongée maintenue dans le temps et associée à une très faible dépense énergétique en situation d'éveil. Ces postures sédentaires ont des conséquences sur la santé, avec en particulier une augmentation du taux de mortalité toutes causes confondues, du risque de survenue de pathologie cardio-vasculaire, de diabète de type 2, de certains types de cancers, d'obésité, et enfin d'effet sur la santé mentale (Les postures sédentaires au travail INRS ED 6494) <https://www.inrs.fr/actualites/postures-sedentaires-sante-travail.html>
- 3. Fatigue visuelle :** Il n'a pas été scientifiquement démontré que le travail sur écran peut engendrer des pathologies visuelles. Malgré tout, il apparaît que travailler devant un écran pendant plusieurs heures de suite peut provoquer une fatigue oculaire. Les symptômes incluent la sécheresse oculaire, l'irritation, la difficulté à se concentrer sur l'écran, les maux de tête et la vision floue.
- 4. Risques psychosociaux (RPS) (voir infojuri 13-2024_ juillet 2024 sur les RPS) :** Le travail sur écran, surtout s'il est intensif et sous pression, peut augmenter le stress, l'anxiété et le risque de burn-out.





INFOJURI

CONSTRUCTION
ET BOIS

S'ENGAGER POUR CHACUN
AGIR POUR TOUS

Quelles sont les bonnes pratiques?

Pour prévenir et les limiter les risques liés au travail sur écran, plusieurs mesures peuvent être adoptées par les employeurs et les salariés :

- 1. Choisir des équipements adaptés à l'activité et aux caractéristiques des utilisateurs.**
- 2. Aménagement ergonomique du poste de travail :** Assurer une chaise de bureau réglable, un écran placé à une distance et une hauteur convenable, et un clavier et une souris ergonomiques.
- 3. Pause et alternance des tâches :** Prévoir des pauses régulières, environ toutes les heures, pour se lever, s'étirer et reposer les yeux. Varier les activités pour éviter la monotonie et la fatigue.
- 4. Réglage de l'écran :** Ajuster la luminosité, le contraste et la taille du texte pour éviter la fatigue visuelle.
- 5. Formation et sensibilisation :** Organiser des formations auprès des travailleurs sur les bonnes pratiques ergonomiques et les risques liés au travail sur écran.
- 6. Suivi de la santé :** Proposer des examens de la vue régulièrement et un suivi médical pour détecter et traiter rapidement les éventuels problèmes de santé.

Cadre légal

En France, le Code du travail (R. 4542-1 et suivants du code du travail) contient des dispositions pour protéger les salariés contre les risques liés au travail sur écran, à l'ergonomie du poste de travail, aux pauses et à la prévention des risques professionnels.

Les entreprises doivent évaluer les risques liés au travail sur écran dans le Document Unique d'Évaluation des Risques Professionnels (DUERP) et mettre en place des actions de prévention adaptée.

S'il n'existe pas de position idéale il existe une posture assise de moindre inconfort pour le travail sur écran, dont les caractéristiques sont détaillées par L'INRS :

- Les pieds reposent à plat sur le sol ou sur un repose-pied ;
- Les cuisses sont horizontales, l'angle des genoux est droit et l'arrière des genoux n'est pas comprimé par l'assise ;
- Les coudes sont proches du corps, avec un angle droit ou légèrement obtus ,
- Les mains sont alignées avec les avant-bras ;
- Le dos est droit