

Le travail sur écran

Constat :

1 - De plus en plus le travail sur écran concerne l'ensemble de la hiérarchie de l'échelle sociale du monde du travail (de l'employé jusqu'au cadre) et empiète sur le domaine privé . L'ordinateur modifie l'environnement physique et psychologique et les habitudes se trouvent modifiées .

2 – Privilégie la posture assise

3 – Le temps passé devant l'écran peut être conséquent.(positions maintenues très longtemps)

4 – Globalement le travail sur écran ne nuit pas à la santé de l'opérateur mais il peut provoquer des troubles en fonction de plusieurs paramètres :

- Aménagement du poste de travail
- Aménagement de l'environnement
- Aménagement de l'opérateur à son poste
- Respect de la réglementation

Les risques

Les risques du travail sur écran sont liés à la notion de charge de travail dans ses différentes composantes :

- Les troubles musculosquelettiques TMS : cou, épaules, dos, colonne lombaire, poignets : la position assise prolongée non contrôlée peut entraîner des contraintes sur la muscles et articulations responsable de douleurs ou contractures.
Majoration par le stress ou la perception négative du contexte de travail
Ces troubles peuvent être éliminés par un aménagement adéquat du poste de travail et du choix du matériel – Troubles très fréquents .
- Troubles visuels : La fatigue visuelle – Le syndrome de l'œil sec : le travail sur écran fait appel à des mécanismes physiologiques d'accommodation, de convergence et d'adaptation. Le travail sur écran ne provoque pas de pathologies visuelles. Les petits défauts visuels non corrigées sont révélées par le travail sur écran en provoquant la fatigue visuelle. Troubles fréquents
- Les problèmes cutanés : air trop sec (humidité inférieure à 40%). Reste hypothèse des émissions chimiques des écrans (à démontrer) Plutôt rare
- Le facteur stress : adaptation aux nouveaux logiciels, nature de la tâche peuvent entrainer un facteur stress avec des répercussions émotionnelles ou psychosomatiques. Fréquents en relation avec les TMS
- Le problème des rayonnements : tous les matériels présentent des niveaux de radiations bien inférieurs aux normes donc sans danger, même pour les femmes enceintes. Mise au point

Prévention des risques - Conseils

- Qualité du matériel : écran (orientable , antireflet) et présentation de l'information (fond clair, contraste)
- Implantation du poste de travail : environnement lumineux (écran perpendiculaire aux fenêtres, éclairage d'appoint), sonore, thermique.
- Aménagement du poste de travail a la morphologie de l'opérateur pour une posture idéale: dossier réglable pour que le dos soit légèrement appuyé et en arrière, assise qui ne comprime pas les genoux lorsque le dos est appuyé au dossier, coudes le long du corps fléchis à 90°, mains dans le prolongement de l'avant bras, repose pieds si nécessaire.

Ecran devant soi à hauteur des yeux sauf pour les personnes portant des verres progressifs . Distance œil écran 40 à 70 cm en fonction de la taille des caractères ou du contenu iconographique.

Document à consulter entre le clavier et l'écran.

Clavier et souris permettant de garder les poignets dans l'axe de la main – Repose poignets

Plan de travail : 2 niveaux (H 65-74 // Ecart assis : 20-26)

- Organisation du travail : Les pauses – Les exercices visuelles - Les exercices physiques simples : fauteuil dossier bas (D 45-50 // A40-42//H42-51 ACC 20-25)

Législation

Il existe une réglementation et des normes :directive européenne et AFNOR

- Principes ergonomiques, les temps de pause, l'information du salarié, le suivi médical.

Messages à faire passer

- Il faut corriger tous les petits défauts visuels car ils retentissent sur la tension des muscles du cou et du dos
- Il est nécessaire d'aménager son plan de travail : écran devant soi, régler la hauteur d l'écran et du clavier – en fonction de sa morphologie
- Connaître la position assise idéale et l'adopter le plus souvent possible avec quelques commentaires : Modification du schéma corporel (comme apprendre un nouveau mouvement)

1 - Une position assise même idéale qui économise les contraintes mécaniques sur les muscles et les articulations devient mauvaise si elle est maintenue trop longtemps : il faut bouger très régulièrement

2 – Adopter une position assise idéale c'est modifier une posture assise habituelle qui semblait confortable. Changer son habitude pour une posture idéale c'est accepter pendant un certain temps un sentiment d'inconfort jusqu'à ce que la nouvelle posture devienne habituelle donc confortable. (le cerveau interprete les nouvelles sensations comme douloureuses + si problèmes psy)

- La correction de la position assise au travail ou chez soi est le facteur le plus important dans la prévention des rachialgies et des pathologies discales .