

Le travail sur écran

Le travail sur écran s'est considérablement développé, les ordinateurs sont devenus un élément incontournable de notre environnement de travail. En France en 2013, sur une étude de presque 23 000 salariés, 71 % étaient utilisateurs d'informatique. De plus, l'usage du télétravail a connu un essor en France durant la pandémie de Covid-19. 5 millions d'actifs en emploi ont télétravaillé pendant le confinement selon le ministère du Travail, de l'Emploi et de l'Insertion.

Or, ce mode de travail n'est pas sans risques pour la santé. Travailler intensivement devant un écran de visualisation peut engendrer des troubles de la santé tels que fatigue visuelle, troubles musculosquelettiques (TMS) et stress. Entre 3 et 4 % des troubles musculo-squelettiques sont reconnus en France comme des maladies professionnelles attribuables au travail sur écran. Néanmoins, il est possible de limiter ces troubles en intervenant directement sur l'organisation du travail, l'affichage de l'écran, l'implantation et l'aménagement du poste de travail, les dispositifs d'entrée (clavier, souris...) et les logiciels.



Réglementation

Des exigences en matière d'ergonomie

- Le Code du travail, dans ses articles R. 4542-1 à R. 4542-19, fixe les règles

de prévention des risques liés au travail sur des postes munis d'écrans.

Ces articles définissent les exigences d'ergonomie pour l'organisation temporelle du travail, le logiciel, l'affichage, le clavier, la table et les équipements de bureau.

- La circulaire DRT n°91-18 du 4 novembre 1991 a apporté des précisions sur ces dispositions (notamment temps de pause, conditions d'ambiance, caractéristiques de l'équipement...). ■

Méthodologie

Des gestes simples peuvent prévenir l'apparition des TMS

L'apparition de TMS peut survenir si l'on ne prend pas en compte certains critères pour le travail sur écran :

● Ajuster le poste de travail.

Les pieds doivent reposer au sol (sinon utiliser un repose-pieds). Le dos doit être droit ou légèrement en arrière, et soutenu par le dossier. L'angle du coude est droit ou légèrement obtus. Le choix du fauteuil est également important.

● Régler l'écran.

- Le haut du moniteur doit se situer au niveau des yeux. Toutefois, si le salarié porte des verres progressifs, l'écran doit si possible être à moitié encastré dans la table.

- Pour les salariés qui travaillent sur un ordinateur portable, il existe des rehausseurs qui permettent de placer le haut de l'écran à hauteur des yeux. Il s'agit d'un plan incliné sur lequel le clavier est posé. Un clavier standard doit alors être connecté au portable pour préserver des conditions optimales de frappe.

- Si le salarié travaille sur deux écrans et que l'un est davantage

consulté que l'autre, il convient de le placer face au salarié. Dans le cas contraire, les deux écrans sont placés symétriquement par rapport au salarié. Dans tous les cas, les écrans doivent être accolés et la polarité d'affichage devra être la même pour les deux.

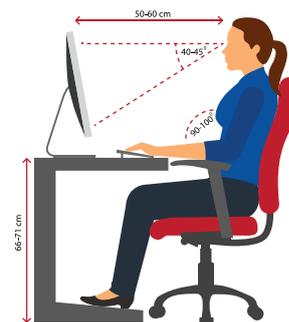
- Placer les écrans perpendiculairement aux fenêtres. Si, malgré tout, les salariés ont le soleil dans les yeux ou sur leur écran au cours de la journée, il faut équiper les fenêtres de rideaux ou de stores. Si possible, éteignez le luminaire placé au-dessus du poste de travail. ■

En pratique

Le DUER doit prendre en compte les risques du travail sur écran

L'évaluation des risques dans le Document unique doit prendre en compte le risque lié au travail sur écran pour le personnel exposé. En effet, le risque professionnel peut

être défini comme la probabilité de rencontre d'une personne avec un danger (produit, substance, situation) susceptible d'entraîner des dommages plus ou moins importants pour la santé. Si l'on prend en compte le couple écran-utilisateur, on s'aperçoit que la situation de travail peut aboutir à des dommages (fatigue visuelle, TMS, stress...). ■



Nos conseils

■ Réaliser un plan d'action de prévention

Suite à la réalisation et à la transcription de l'évaluation des risques professionnels dans le Document Unique, un programme d'action de prévention doit être rédigé. Celui-ci peut contenir des actions comme le réajustement d'un plan de travail ou le repositionnement d'un ordinateur. Lors de la réorganisation d'un poste de travail, il faut impliquer le salarié puisqu'il est le mieux placé pour connaître ses contraintes phy-

siques et le travail qu'il effectue au quotidien.

De plus, travailler toute la journée sur un écran n'est pas recommandé. Il est conseillé d'aménager au moins 5 minutes de pause toutes les heures si la tâche est intensive ou bien un quart d'heure toutes les 2 heures si la tâche l'est moins. Les pauses servent à bouger, les salariés peuvent donc aller voir d'autres collègues pour discuter d'un dossier, en profiter pour prendre leurs pauses-café... Pour éviter les TMS et autres problèmes liés au travail sur écran, le salarié peut également réaliser des étirements pour détendre son dos,

des exercices pour reposer les yeux (cligner des paupières, regarder au loin...), se dégourdir les jambes ou assouplir les poignets.

Enfin, mettre en place une période d'essai pour tester l'aménagement du poste de travail permettra de corriger plus rapidement les problèmes que peut rencontrer le travailleur. ■



2 QUESTIONS

✓ Le travail sur écran exige-t-il une visite médicale préalable ?

Le travail sur écran répond à des exigences précises, notamment en ce qui concerne la santé des salariés, avec l'obligation d'une visite médicale. Le Code du travail définit clairement les obligations de l'employeur. Le salarié doit bénéficier d'une surveillance médicale. Ainsi, il ne peut être affecté à un travail sur écran que s'il a fait l'objet par le médecin du travail d'une visite médicale à l'embauche (en complément de la visite d'information et de prévention) avec examen des yeux et de la vue. Cet examen est renouvelé à intervalles réguliers et lors des visites médicales périodiques.

✓ Quelle prévention mettre en œuvre pour le télétravail ?

Le télétravail régulier, en dehors de circonstances exceptionnelles telles que la pandémie de Covid-19, doit être préparé en amont, en prenant notamment en compte les risques professionnels spécifiques qu'il entraîne. Exemples d'actions de prévention :

- Informer ses salariés sur les bonnes postures à adopter devant l'écran et l'aménagement ergonomique de leur poste de travail.
- Proposer à ses salariés une formation sur cette thématique.
- Fournir à ses salariés l'équipement nécessaire au télétravail. Dans ce cas l'employeur doit également assurer une maintenance efficace et renouveler l'équipement dès que nécessaire. Il doit installer sur l'ordinateur professionnel du salarié tous les logiciels et outils de communication utiles à l'exercice de ses activités.
- S'assurer que le salarié bénéficie à son domicile d'une connexion internet. ■

RESSOURCES & DOCUMENTS :

- *Altersecurité-infos*, lettre mensuelle gratuite de Point Org Sécurité, consultable sur www.altersecurite.org.
- *"Mieux vivre avec votre écran"*, brochure INRS ED 922, librement téléchargeable sur www.inrs.fr.
- *"Écrans de visualisation : santé et ergonomie"*, brochure INRS ED 924, librement téléchargeable sur www.inrs.fr.