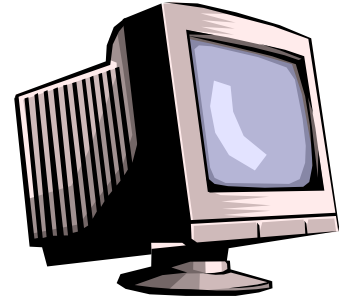


Le travail sur écran



Travailler intensivement devant un écran peut engendrer des troubles de la santé : fatigue visuelle, troubles musculo-squelettiques (TMS), stress... Cependant, il est possible de limiter ces troubles : une analyse de l'aménagement du poste de travail et des tâches qui incombent à l'opérateur peut permettre de mettre en oeuvre une stratégie de prévention efficace.

Les risques liés au travail sur écran

Le travail sur écran ne nuit pas à la santé de l'opérateur, mais il peut engendrer des troubles si le poste de travail n'est pas adapté.

Le travail sur écran pendant plusieurs heures d'affilée peut entraîner une fatigue visuelle et des affections dermatologiques

- Les rayonnements émis par les écrans cathodiques couvrent pratiquement toute l'étendue du spectre électromagnétique, notamment dans les ultraviolets.
- Le syndrome de l'œil sec, caractérisé par un manque de larmes, provoque des sensations de brûlures ou d'irritation. Observé chez des opérateurs utilisant un ordinateur, il peut être lié à plusieurs facteurs sur lesquels on peut agir.
- Des enquêtes épidémiologiques ont montré que la fréquence des affections dermatologiques (érythème facial, démangeaisons, sensation de brûlure...) est plus élevée chez des opérateurs travaillant sur écran que chez les autres.

Le travail sur écran peut provoquer des troubles musculo-squelettiques

- Le travail sur écran impose une posture statique et des gestes répétitifs pendant de longues périodes. Ce phénomène engendre d'autant plus de troubles musculo-squelettiques douloureux
- La façon d'utiliser le clavier et l'aménagement du poste exercent aussi une influence sur la survenue de ces troubles.
- Les troubles sont réduits si le poste de travail est aménagé de façon ergonomique, en tenant compte des caractéristiques physiques de l'opérateur.
- En France, la plupart des troubles musculo-squelettiques sont reconnus comme maladies professionnelles. Et on estime que 3 à 4% de ces troubles reconnus sont attribuables au travail sur écran.

Le travail sur écran est un facteur de stress.

- Le travail sur écran peut engendrer du stress, qui peut se traduire par des troubles émotionnels et psychosomatiques pouvant nuire à l'efficacité de l'opérateur

Prévention des risques

Le travail des ergonomes a permis de proposer des recommandations pour l'implantation et l'aménagement d'un poste de travail comportant un écran. Les recommandations générales, qui ont servi de base à l'établissement de normes, doivent être modulées selon les caractéristiques physiques de l'utilisateur et le type de tâches qu'il accomplit :

- Le choix et le placement du mobilier sont importants. Le chauffage, la climatisation, la ventilation doivent être adaptés. Il en est de même de l'éclairage.
- Ayez des repères pour votre position de travail devant l'écran.
- Organisez votre temps pour vous ménager physiquement.

Il existe une législation qui fixe les règles de prévention des risques liés au travail sur des postes munis d'écrans informatiques. L'employeur est tenu de former et d'informer ses salariés sur les risques spécifiques au travail sur écran.

Notre conseil :

Un suivi médical spécial doit être effectué. Lors de votre visite médicale annuelle demandez un contrôle de la vue. Signalez les douleurs éventuelles pouvant être liés à des troubles musculo-squelettiques.