

Le travail sur écran (source INRS - <http://www.INRS.fr>)

Travailler intensivement devant un écran peut engendrer des troubles de la santé : fatigue visuelle, troubles musculosquelettiques (TMS), stress... Cependant, il est possible de limiter ces troubles : une analyse de la présentation de l'information, de l'implantation et 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. En dehors de quelques points litigieux, les études s'accordent à dire que le travail sur écran ne nuit pas à la santé de l'opérateur, mais qu'il peut engendrer des troubles si le poste de travail n'est pas adapté.

S'il n'a pas été démontré que le travail informatisé peut engendrer des pathologies visuelles, travailler devant un écran pendant plusieurs heures d'affilée peut entraîner une fatigue visuelle : lourdeur des globes oculaires, rougeurs, picotements, éblouissements, myopie temporaire, maux de tête. Le travail sur écran est révélateur de petits défauts visuels car il est très sollicitant pour la vue. La fatigue visuelle sera d'autant plus marquée que le poste est peu ergonomique (reflets sur l'écran, éclairage inapproprié, écran mal placé, distance œil - écran trop courte, mauvaise qualité de l'image, durée de travail excessive...). La préexistence d'un défaut visuel non corrigé augmentera aussi la fréquence des symptômes oculaires. Quoi qu'il en soit, tous ces symptômes disparaissent avec du repos.

Les écrans émettant entre autres des ultraviolets, des chercheurs se sont penchés sur le taux de cette émission et sur le risque de cataracte qui en découle. Il s'avère que ce rayonnement est très faible : un mois de travail à plein temps devant un écran équivaut à une minute au soleil. Il faudrait donc demeurer 650 ans devant un écran pour développer une cataracte. Le travail sur écran impose par contre une posture statique pendant de longues périodes. Ce phénomène engendre d'autant plus de troubles musculo-squelettiques douloureux (tendinite, ténosynovite, bursite, syndrome canalaire) que la posture est peu ergonomique. Les muscles et tendons touchés sont essentiellement ceux de la nuque, des épaules, de la région lombaire, des poignets et des mains. Le syndrome du canal carpien (SCC) est la pathologie la plus connue et la plus répandue : il s'agit d'une inflammation du nerf carpien due à sa compression au niveau du poignet. Les femmes sont plus touchées que les hommes, ainsi que les personnes souffrant d'obésité.

L'aménagement du poste exerce une influence sur la survenue de TMS. Ainsi, les douleurs cervicales peuvent être dues à un écran placé trop haut ou trop bas par rapport aux yeux. L'écran est souvent trop haut lorsque le moniteur est posé sur l'unité centrale. Il est souvent trop bas lorsque l'opérateur utilise un micro-ordinateur portable. Des documents papier placés entre le clavier et l'opérateur sollicitent les épaules lors de la frappe.

La façon d'utiliser le clavier et la souris exercent aussi une influence sur la survenue de TMS. Ainsi, un appui continu du poignet pendant la frappe ou une souris éloignée de l'opérateur constituent des situations à risque de TMS des membres supérieurs.

Repères chiffrés :		
ECRAN	Distance oeil-écran	50-70 cm
PORTE-COPIE	Distance oeil-document	>70% de la distance oeil-écran
CLAVIER	Épaisseur	3 cm
	Éloignement du bord de la table	10-15 cm
	Inclinaison	5-12°
	Largeur des touches carrées	1,2-1,5 cm

Le contenu de la tâche peut aussi avoir une influence sur la survenue de TMS. Par exemple, les douleurs cervicales sont plus répandues chez les opérateurs effectuant des tâches monotones que chez ceux qui ont des tâches plus variées. Par contre, une intense concentration peut provoquer une tension musculaire dans les poignets et les mains, source de TMS. Les TMS sont réduits si le poste de travail est aménagé de façon ergonomique, en tenant compte des caractéristiques physiques de l'opérateur. Le choix du matériel (fauteuil, table, souris, clavier, porte-copie, repose-pieds) est aussi déterminant. Pour réduire l'astreinte musculo-squelettique, on peut alterner les tâches sur écran et le travail de bureau ou multiplier les pauses.

En pratique
Aménager une pause d'au moins 5 min toutes les heures si la tâche est intensive ou bien d'un quart d'heure toutes les 2 heures si la tâche l'est moins. Il faut bouger pendant les pauses. Attention, les temps d'attente de réponses qui imposent la surveillance de l'écran ne sont pas des pauses !

