

# Le travail sur écran

## Réglementation

### Le code du travail :

Art R4542-1 à 4542-19 : Utilisation d'écrans de visualisation

Art R 4225-5 sur la mise à disposition d'un siège

Art R4213-1 à R4213-4 et R4223-1 à R4223-12 sur l'éclairage

Art R 4223-13 sur le chauffage

**Normes** : il existe un grand nombre de normes sur le sujet. Elles concernent aussi bien l'aménagement des locaux que leur taille ou encore l'éclairage.

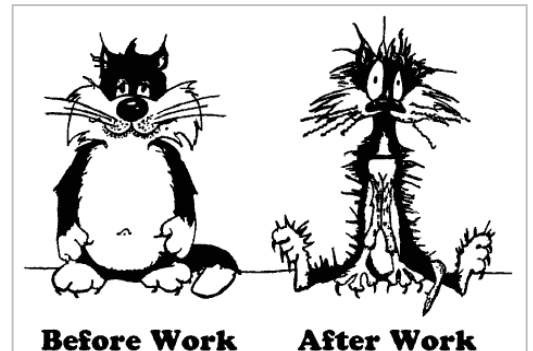
## Atteintes à la santé

### Les Troubles Musculo-squelettiques ou TMS :



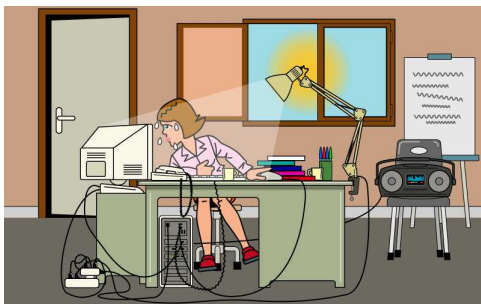
il s'agit de douleurs liées au fait que les articulations sont dans des positions d'inconfort pendant de longues périodes.

**Fatigue oculaire** : sensation de brûlure et de picotement lié au fait que lors de cette activité on regarde toujours à la même distance. De ce fait les muscles sont contractés de la même façon pendant de longues périodes. Malgré cela il ne semble pas y avoir de pathologie de la vision spécifique au travail sur écran.



**Stress** : les activités de saisie nécessitent une grande concentration et cela peut être à l'origine d'un stress. Celui-ci va être d'autant plus important qu'il existe une pression temporelle importante ou que le matériel ne fonctionnera pas correctement.

## Aménagement du poste de travail



Les problèmes liés au travail sur écran sont généralement dus à une mauvaise implantation du poste de travail et une mauvaise répartition du temps de travail. En suivant les conseils suivants vous pourrez améliorer vos conditions de travail et dont préserver votre santé.

### L'organisation du travail :

Il est important d'alterner les tâches informatiques avec d'autres, c'est ce que l'on appelle des pauses actives. Il est recommandé d'en faire une de 15 minutes toutes les 2 heures. Lorsque l'agent fait des opérations de saisie les pauses peuvent être plus fréquentes mais plus courtes, par exemple 5 minutes toutes les 45 minutes.

## L'éclairage :



Il est recommandé de favoriser l'éclairage naturel. Il est conseillé de positionner le poste entre 2 rangées de luminaires pour éviter les reflets.

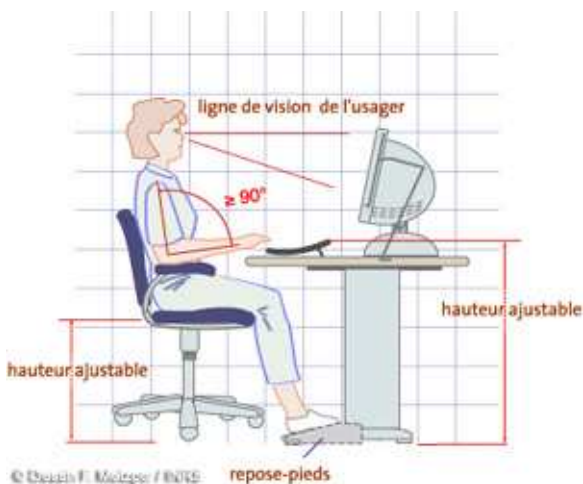
L'éclairage doit être d'au moins 200 lux, mais le confort de travail est meilleur s'il est compris entre 300 et 500 lux.

## Le siège :

Le siège est un élément important dans ce type d'activité, il doit donc être choisi avec soin. Celui-ci doit être confortable et réglable, mais aussi adapté au reste du mobilier et à l'activité.



## Le bureau :



Le plan de travail :

Hauteur : 65 – 74

Profondeur 80 – 110

Ecran :

Distance œil-écran : 50 – 70

Distance écran-fenêtre : 150

Le clavier :

Épaisseur : 3

Eloignement du bord de la table : 10 – 15

Distance en cm