

Comment éviter des problèmes de santé en cas de travail sur écran ?



Votre liberté, votre voix



Les entreprises doivent procéder à une analyse des risques, tous les 5 ans, au niveau de chaque groupe de postes de travail sur écran et prendre les mesures appropriées. Une garantie légale pour la sécurité et la santé des travailleurs.

Vous rencontrez des problèmes de santé en raison du travail sur écran ? Voici quelques recommandations et conseils pour les éviter.

Chaise de bureau

Une bonne chaise de bureau et une bonne position, cela peut faire toute la différence pour votre dos. Voici les exigences minimales auxquelles un siège de bureau doit répondre :

- stable ;
- permettre à l'utilisateur une liberté de mouvement ;
- lui assurer une position confortable ;
- être réglable en hauteur ;
- dossier adaptable en hauteur et en inclinaison ;
- soutien pour le bas du dos.

Conseils pratiques :

- veillez à prévoir un espace de la largeur d'un poing entre le bord de l'assise et le creux des genoux ;
- veillez à ce que les avant-bras (en fonction du type de travail) forment un angle droit avec la partie supérieure des bras ;
- pensez au soutien : le coussin lombaire intégré au dossier soutient le bas du dos.

Table ou surface de travail

La table ou la surface de travail doit au moins :

- avoir une surface peu réfléchissante ;
- être suffisamment grande (au moins 80 sur 120 cm) ;
- permettre une disposition flexible de l'écran, du clavier, des documents et des accessoires ;
- le support de documents doit être stable et réglable ;
- l'espace doit être suffisant pour permettre une position confortable.

Conseils pratiques :

- évitez un plan de travail en désordre ;
- préférez une table ou surface de travail réglable en hauteur.

Écran

Quelques recommandations concernant votre écran :

- l'image sur l'écran doit être stable et les caractères doivent être d'une bonne définition ; la luminance et/ou le contraste entre les caractères et le fond de l'écran doivent être facilement adaptables par l'utilisateur aux conditions ambiantes ;
- l'écran doit être orientable et inclinable librement et facilement ;
- il est possible d'utiliser un pied séparé pour l'écran ou une table réglable ;
- l'écran doit être exempt de reflets et de réverbérations.



Conseils pratiques :

- placez l'écran à une distance de 50 à 70 cm des yeux. Veillez à ce que cette distance soit environ égale à la distance entre les yeux et les documents sur le plan de travail ;
- veillez à ce que le bord supérieur de l'écran se trouve à hauteur des yeux, abaissez l'écran si vous regardez souvent le clavier ;
- choisissez de préférence des caractères foncés sur un fond clair, cela fatigue moins les yeux et réduit les reflets ;
- placez l'écran perpendiculaire à la fenêtre et à une bonne distance de celle-ci pour éviter des reflets.



Clavier et souris

Quelques recommandations concernant votre clavier et souris :

- prévoyez suffisamment d'espace pour soutenir les poignets, ne mettez donc pas le clavier sur le bord du plan de travail ;
- votre clavier doit être inclinable ;
- il doit avoir une surface mate pour éviter les reflets ;
- votre clavier et votre souris doivent être dissociés de l'écran.

Conseils pratiques :

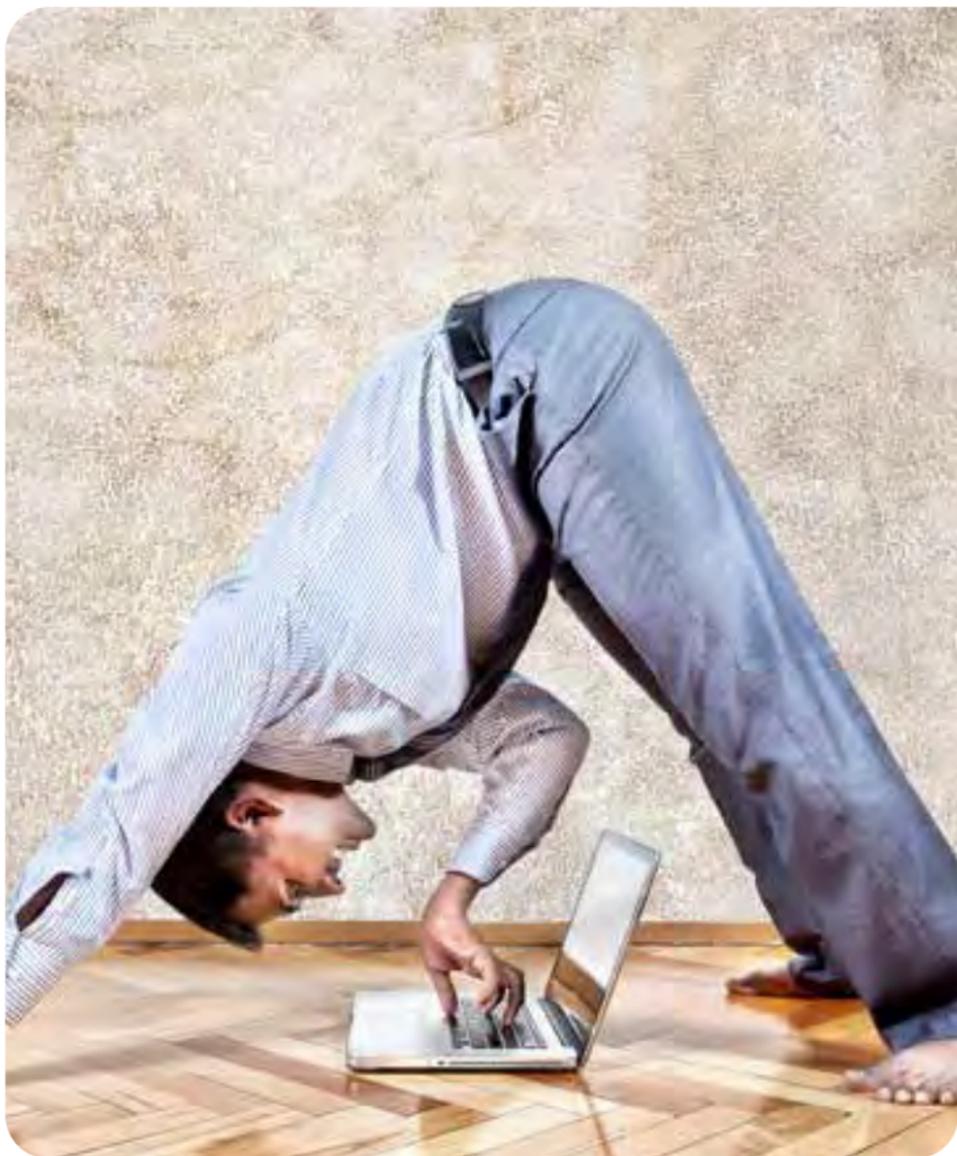
- veillez à ce que les avant-bras soient soutenus ;
- prévoyez suffisamment d'espace pour pouvoir déplacer librement la souris et utilisez de préférence un tapis de souris ;
- à retenir : la souris est utilisée en laissant reposer le coude et en déplaçant l'avant-bras par va-et-vient, de manière à ne pas trop incliner le poignet sur le côté ;
- travaillez avec la main et l'avant-bras détendus ;
- table et accoudoirs : à hauteur des coudes ;
- 15 cm est l'espace idéal entre votre clavier et le bord de la table.

Quelques recommandations générales

concernant le travail sur écran :

- ne mettez pas votre ordinateur portable sur les genoux ; si vous l'utilisez pendant plus de 2 heures, mettez-le sur un support et utilisez un clavier et une souris externes ;
- prenez régulièrement une pause ;
- contrôlez régulièrement la hauteur de votre siège et de votre plan de travail ;
- prenez vos plaintes au sérieux et consultez le conseiller en prévention ou le médecin du travail ;
- consultez les délégués CPPT concernant l'analyse des risques du travail sur écran et inscrivez ce point à l'ordre du jour du CPPT.





**Plus de renseignements ?
Vous trouverez les données
de nos secrétariats locaux
sur www.cgslb.be**