

COMMENT ÉVITER DES PROBLÈMES DE SANTÉ EN CAS DE TRAVAIL SUR ÉCRAN?

Adresses utiles

SPF ETCS : www.meta.fgov.be

Secrétariats locaux de la CGSLB

Boulevard Poincaré 72-74 – 1070 Bruxelles
tél. 02 558 51 50 – fax 02 558 51 51
www.cgslb.be – cgslb@cgslb.be

Brabant Wallon

brabant.wallon@cgslb.be

1300 Wavre	Avenue des Déportés 31-33	010 24 61 16
1370 Jodoigne	Chaussée de Tirlemont 19	010 81 10 13
1400 Nivelles	Rue des Vieilles Prisons 7	067 21 10 09

Zone de Bruxelles

zone.bruxelles@cgslb.be

1000 Bruxelles	Boulevard Baudouin 11/1	02 206 67 11
1030 Bruxelles	Rue Richard Vandeveld 66	02 242 09 57
1070 Bruxelles	Boulevard Poincaré 72	02 558 52 40

Charleroi

charleroi@cgslb.be

6000 Charleroi	Avenue des Alliés 8	071 20 80 30
----------------	---------------------	--------------

Hainaut Central

hainaut.central@cgslb.be

7000 Mons	Boulevard Gendebien 9	065 31 12 67
7100 La Louvière	Rue Charles Nicaise 1	064 22 20 21

Hainaut Occidental

hainaut.occidental@cgslb.be

7500 Tournai	Place Crombez 17	069 22 32 25
7700 Mouscron	Rue Aloïs Denreep 1	056 84 57 29
7780 Comines	Rue de la Gare 59	056 55 50 93
7800 Ath	Rue de l'Esplanade 6	068 55 36 18
7890 Ellezelles	Rue d'Audenarde 44	068 54 24 15
7900 Leuze	Grand'Rue 4-6	069 66 13 70

Liège

liege@cgslb.be

4000 Liège	Boulevard Piercot 11	04 223 07 88
4300 Waremme	Place Ernest Rongvaux 1A	019 32 76 76
4500 Huy	Avenue C. et L. Godin 5	085 23 32 47
4800 Verviers	Rue de Bruxelles 35B	087 47 55 97

Wallonie Sud

wallonie.sud@cgslb.be

5000 Namur	Rue Borgnet 12/1	081 23 07 93
5060 Sambreville	Rue des 2 Auvelais 1	071 74 11 32
6700 Arlon	Rue Général PH. Molitor 24	063 21 74 54

E.R.: Jan Vercamst, Boulevard Poincaré 72-74 – 1070 Bruxelles

Le travail sur écran peut comporter un certain nombre de risques de santé.

Toutes les entreprises doivent s'efforcer d'éviter ou de réduire l'exposition à ces facteurs de risque.

Cette obligation résulte des réglementations européenne et belge :

- AR du 27/08/93 relatif au travail sur des équipements à écran de visualisation
- AR du 12/08/93 concernant l'utilisation des équipements de travail
- AR du 28/03/98 relatif à la politique du bien-être

Il est donc utile de donner quelques conseils dans le cadre de la prévention.

CHOISISSEZ UN BON SIEGE DE BUREAU : AJUSTABLE

Un bon siège de bureau est un fauteuil que vous pouvez adapter à votre taille :

- l'assise et le dossier sont réglables en hauteur ;
- le coussin lombaire intégré au dossier soutient le bas du dos ;
- les accoudoirs éventuels (en fonction du type de travail) sont réglables en hauteur : veillez à ce que les avant-bras forment un angle droit avec la partie supérieure des bras ;
- il y a un espace de la largeur d'un poing entre le bord de l'assise et le creux des genoux ;
- la chaise vous invite à bouger et soutient vos mouvements ;
- il doit être facile de régler la chaise en position assise : vous devez être en mesure de manœuvrer tous les leviers.

CHOISISSEZ UN BON PLAN DE TRAVAIL

- suffisamment grand (au moins 80 sur 120 cm) ;
- réglable en hauteur ;
- évitez un plan de travail en désordre.



PLACEZ VOTRE ECRAN À L'ENDROIT CORRECT

- La distance entre les yeux et l'écran est de 50 à 70 cm, en fonction de la taille des lettres. 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 cela réduit les reflets ;
- Placez l'écran perpendiculaire à la fenêtre et à une bonne distance de celle-ci pour éviter des reflets.

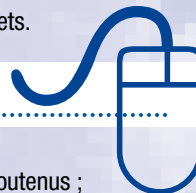
CLAVIER ET SOURIS

CLAVIER

- Veillez à ce que les avant-bras soient soutenus ;
- Prévoyez suffisamment d'espace pour soutenir les poignets, ne mettez donc pas le clavier sur le bord du plan de travail ;
- Le clavier est légèrement incliné ;
- Prévoyez suffisamment d'espace pour pouvoir déplacer librement la souris et utilisez de préférence un tapis de souris ;
- Lisibilité des documents : réglez la clarté de l'écran, réglez l'inclinaison de l'écran ;
- Utilisez un support de documents (mettez-le à côté de votre clavier et au-dessous de l'écran).

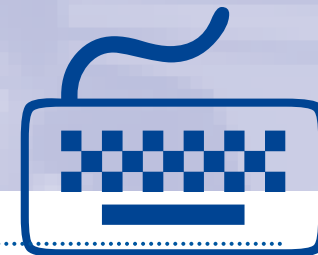
USAGE CORRECT DE LA SOURIS :

- La souris est utilisée en laissant reposer le coude et en déplaçant l'avant-bras pas va-et-vient, de manière à ne pas trop incliner le poignet sur le côté ;
- Travaillez avec la main et l'avant-bras soient détendus.



CONSEILS UTILES

- Ne mettez pas votre ordinateur portable sur les genoux ; si vous utilisez votre ordinateur portable pendant plus de 2 heures, mettez-le sur un support et utilisez un clavier externe ;
- 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.



Examen médical obligatoire en cas de travail sur écran

Un examen médical est obligatoire pour les travailleurs qui utilisent un écran de visualisation pendant une partie non négligeable de leur temps de travail normal (4 heures par jour). Il s'agit d'un examen périodique qui a lieu dans le cadre de la surveillance médicale obligatoire par le médecin du travail : avant l'âge de 50 ans, l'examen doit avoir lieu tous les cinq ans ; dès l'âge de 50 ans, l'examen doit avoir lieu tous les trois ans. Naturellement, il est aussi possible de demander l'avis du médecin du travail dans le cadre de l'analyse du poste de travail en ce qui concerne le positionnement des écrans et l'ergonomie en cas de travail sur écran.