

TRAVAIL SUR ECRAN

Un poste de travail mal agencé peut provoquer des douleurs physiques. Ce problème concerne toutes les branches d'activité et tous les postes de travail.

Les lieux de travail doivent être aménagés, conçus et entretenus de manière à permettre un travail en position de confort articulaire et en sécurité.



* Eclairage

- ⇒ Eclairage nominal pour l'éclairage général d'une intensité d'au moins 500 lux.
- ⇒ L'éclairage optimal dépend de la nature du travail à l'écran. Ainsi, si les informations sont principalement reçues à l'écran, un éclairage de 300 lux suffit.
- ⇒ Un éclairage réalisé avec des pavés basses luminances et avec des tubes type « lumière de jour ».
- Exemple : Température de couleur autour de 3700K et IRC ≥ 80
- ⇒ Eviter les éblouissements directs et indirects. Pas d'opérateur assis dos à la fenêtre et éviter toutes sources lumineuses dans le champ visuel (éclairage, baie vitrée,...)
- ⇒ Contrôler la lumière naturelle au moyen de stores ou de rideaux vénitiens à lamelles horizontales.
- ⇒ Veiller à un bon entretien des luminaires

* Organisation du travail

- ⇒ Il est nécessaire de reposer les yeux en quittant régulièrement l'écran des yeux, pouvoir regarder au loin
- Une pause active d'au moins 5min toutes les heures et changer de posture de temps en temps (variance des tâches).

* Ecran

- ⇒ Il faut orienter l'écran de façon à ce qu'il soit perpendiculaire aux fenêtres.
- ⇒ Ajuster la luminosité, le contraste, et la taille des caractères de l'écran (en particulier si le logiciel est coloré penser à désaturer les couleurs pour diminuer les contrastes).
- ⇒ Le réglage de l'affichage doit être de préférence positif (texte foncé sur fond clair).
- ⇒ Le haut de l'écran doit être au niveau de l'horizontale passant par les yeux et il doit y avoir environ la longueur d'un bras entre l'écran et l'opérateur.

- ⇒ Bâti de l'écran de couleur claire et mate (beige ou grise,...), surtout pas noire, pour diminuer les contrastes avec le plan du bureau, les feuilles,...
- ⇒ Ecran non brillant
- ⇒ Ecran plat de diagonale d'au moins 17 pouces, surtout si utilisation d'un tableur ou travail multitâches fréquent
- ⇒ Ecran dont les pixels constitutifs des caractères ne sont pas visibles, lettres et chiffres homogènes

* **Clavier et souris**

- ⇒ Le clavier doit être à la hauteur des coudes ou légèrement plus bas et placé parallèlement au bord de la table, avec un espace permettant l'appui des poignets et des coudes entre le bord de la table et le clavier.
- ⇒ Bâti du clavier de couleur claire et mate (beige ou grise,...), surtout pas noire, pour diminuer les contrastes avec le plan du bureau, les feuilles,...
- ⇒ Souris ergonomique adaptée souhaitable
- ⇒ Préférer une souris et un clavier sans fil, pour faciliter l'organisation des outils sur le plan de travail

* **Table de travail**

- ⇒ La hauteur des tables fixes doit être de 73 cm, si possible adaptée à la taille des employés. L'espace sous la table doit être suffisant pour ne pas gêner les jambes.
- ⇒ Un repose pieds permet une bonne position du bassin, un soutien lombaires correct et de soulager le retour veineux.
- ⇒ Pour éviter les reflets, utiliser de préférence des tables dotées d'un revêtement mat aux tons clairs plutôt que sombres (éviter les surfaces de travail en verre). De même pour le matériel informatique, il est préférable d'avoir des boîtiers d'écran et des claviers de couleurs clairs et mates.

* **Siège**

- ⇒ Utiliser des sièges réglables en hauteur, à 5 pieds, à roulettes avec frein, avec assise rotative, avec dossier inclinable et réglable en hauteur. Dossier réglable aussi en avancée par rapport à l'assise, pour permettre un bon appui du creux lombaire.

L'utilisateur de l'écran est la personne la plus habilitée pour ajuster son poste de travail à ses caractéristiques physiques : sous réserve de lui avoir indiqué les fonctionnalités de son siège et les possibilités de réglage de l'écran.

NORME NF X35-103 Eclairage des lieux de travail, octobre 1990

(AFNOR Tome 2, page 103)

INRS ED924 - Ecrans de visualisation - Santé et ergonomie