

Mise à jour le 20/06/2024

Le travail sur écran

La santé au travail est un des axes majeurs de la QVCT. Elle englobe les facteurs de risque impactant l'état mental et physique des fonctionnaires. Aujourd'hui les troubles musculosquelettiques (**TMS**) constituent **la majorité des maladies professionnelles reconnues**, tant dans le secteur public que privé. Cela souligne l'importance de l'aménagement des postes de travail.

Le travail sur **écran** est **omniprésent** dans tous les métiers de l'éducation, que ce soit sur le lieu de travail ou en télétravail. Les risques pour la santé liés à leur utilisation quotidienne sont significatifs, nous vous donnons les clefs pour améliorer votre posture de travail sur écran.

Les risques du travail sur écran

Le travail sur écran peut engendrer divers effets néfastes sur la santé, notamment :

- troubles musculosquelettiques (**TMS**)
- fatigue visuelle
- stress
- problèmes liés aux postures sédentaires comme les troubles métaboliques et les pathologies cardiovasculaires ou encore le syndrome d'anteprojection de la tête

Ces risques sont liés à plusieurs facteurs : posture statique prolongée, gestes répétitifs, faible dépense énergétique, absence de pauses et stress. Ils doivent être formalisés dans le Document Unique d'Évaluation des Risques Professionnels (DUERP), permettant de suivre l'efficacité des actions de prévention mises en place.

Pour contrer ces risques, il faut intervenir sur :

- l'aménagement du poste de travail
- la disposition des postes dans les locaux
- le choix du matériel (siège, plan de travail, écran, clavier, souris)
- l'organisation du travail

Conseils pratiques

Fatigue visuelle

Symptômes : yeux secs, irritation, vision floue, maux de tête.

- **Écran :**
 - utiliser un écran mat pour éviter les reflets.
 - positionner l'écran perpendiculairement à une source de lumière naturelle et à plus de 150 cm des fenêtres.
 - éviter de placer l'écran sous une source de lumière artificielle directe.
 - personnaliser les paramètres d'affichage (taille de la police, contrastes).
- **Luminosité de l'écran :**
 - privilégier un affichage sur fond clair.
 - ajuster la luminosité de l'écran (300 à 500 lux pour les écrans à fond clair et 200 à 300 lux pour les écrans à fond sombre).

Troubles musculosquelettiques (TMS)

Symptômes : douleurs au niveau du dos, des épaules, des poignets et du cou.

- **Posture assise optimale :**
 - **pieds à plat** sur le sol ou sur un repose-pieds.
 - **cuisses** horizontales, genoux à angle droit, sans compression derrière les genoux.
 - **coudes** proches du corps, à angle droit ou légèrement obtus.
 - **mains** alignées avec les avant-bras.
 - **dos droit** , support lombaire recommandé.
 - **haut de l'écran au niveau des yeux** (plus bas pour les porteurs de verres progressifs), distance œil-écran de 50 à 70 cm.
 - clavier à 10-15 cm du bord du plan de travail, **poignets non appuyés continuellement** .
 - dispositifs de pointage alignés avec les avant-bras, **préférer des souris ergonomiques** .

Stress et fatigue mentale

Symptômes : stress, anxiété, fatigue cognitive.

- **alternance des tâches** pour éviter une exposition prolongée devant l'écran.
- **regarder au loin régulièrement** pour prévenir la fatigue visuelle.
- **prendre des pauses régulières** et bouger pour rompre la posture statique (s'étirer pendant les pauses).

Adopter une bonne posture, aménager correctement son poste de travail et organiser ses tâches de manière à inclure des pauses régulières sont essentiels pour prévenir les risques liés au travail sur écran.