



Poste administratif

Les risques du travail sur écran

Qu'entend-on exactement par « poste de travail sur écran » ?

On considère qu'un agent travaille sur un poste de travail sur écran lors que son temps de travail face à un écran de visualisation dépasse 4 heures par jour. Il faut savoir qu'en France 76% des salariés travaillent sur ordinateur et que le temps de travail moyen sur écran est d'environ 4h10 par jour.

Une multitude de risques

Un agent qui travaille sur écran est exposé à une multitude de risques liés à son activité de travail. Différents facteurs de risques émanant de l'environnement, de l'organisation, du matériel ou d'un aspect humain peuvent avoir des conséquences pour la santé physique et mentale des agents (douleurs passagères, douleurs chroniques, accidents de travail, maladies professionnelles, invalidité, ...). Dans le cadre du travail sur écran, on recense 3 risques majeurs :



Fatigue Visuelle



Les Troubles Musculo-squelettiques



Les Risques Psychosociaux

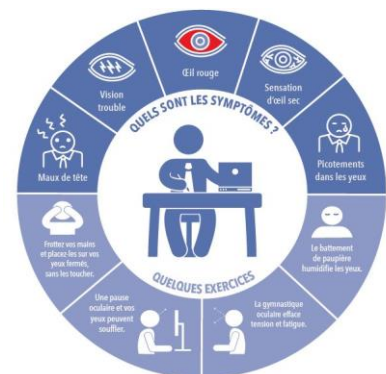
La fatigue visuelle

En France 68,4% de la population a des troubles visuels. L'OMS estime cependant que 80% des déficiences visuelles sont évitables ou curables. Dans certaines situations de travail, des agents peuvent être exposés à des facteurs de risques d'apparition de fatigue ou troubles visuels en raison d'une exposition prolongée aux écrans. La pixellisation ou la lumière bleue provenant de l'écran vont constituer des conditions d'apparition majeures de fatigue visuelle, et accentuent la gêne associée à certains troubles visuels.

Quels sont les symptômes de la fatigue visuelle ?

La fatigue visuelle peut se manifester de différentes manières :

- Maux de tête
- Myopie temporaire
- Lourdeur des globes oculaires
- Vision trouble
- Rougeurs / Œil rouge
- Sensation d'œil sec
- Picotements

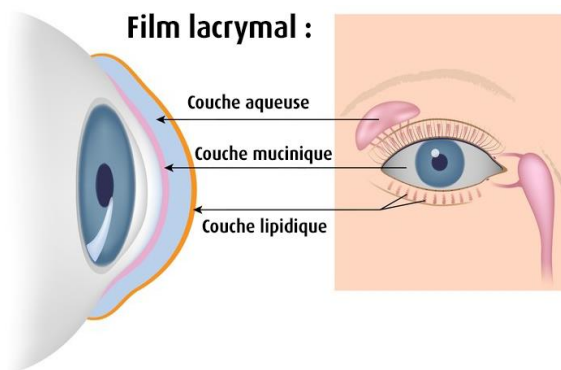


Quelle est l'origine de l'apparition de la fatigue visuelle ?

Différentes causes peuvent être à l'origine de cette fatigue :

- Reflets sur l'écran
- Type de tâche de travail (tableaux Excel, graphisme, ...)
- Eclairage inapproprié
- Ecran mal positionné
- Réglages de l'écran
- Mauvaise qualité d'image
- Trouble oculaire existant
- Organisation du travail

Exemple de trouble accentué par la fatigue visuelle : le syndrome de l'œil sec



Le syndrome de l'œil sec est une maladie due à la diminution de la production de larmes ou à une évaporation anormalement rapide du film lacrymal rendant les yeux douloureux et inflammés. Son développement est souvent associé à des facteurs portant sur le vieillissement, l'environnement de travail (ambiance lumineuse), les activités (durée de travail sur écran, tâches de lecture), ou la qualité de l'air.

Il est cependant possible d'agir sur un certain nombre de facteurs tels que :

- La climatisation ou la ventilation qui assèche l'air ambiant
- La présence de polluants dans l'air (poussière de papier, ...)
- L'émission d'ozone par une imprimante laser
- La réduction du clignement des paupières

Comment prévenir la fatigue visuelle ?

QUELQUES ASTUCES POUR REPOSER VOS YEUX

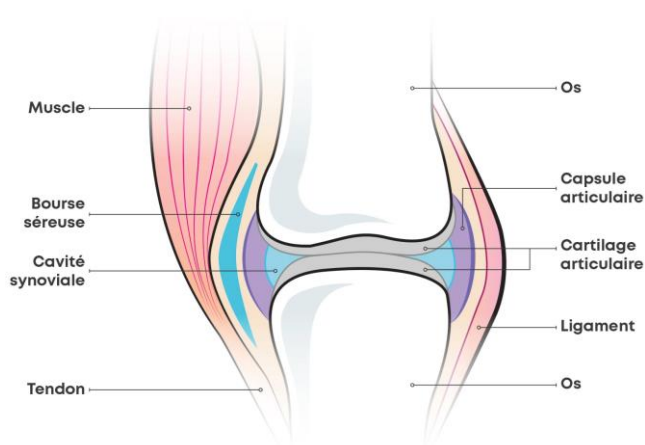
<p>Le battement des paupières humidifie les yeux.</p>  <p>Clignez des yeux pendant 30 secondes.</p>	<p>Le palming délassé et régénère.</p>  <p>Frottez vos mains et placez-les en forme de coque pendant 1 minute sur vos yeux fermés, sans les toucher.</p>	<p>La gymnastique oculaire efface tension et fatigue.</p>  <p>Levez les yeux puis baissez-les sans bouger la tête. Vous pouvez aussi faire des cercles.</p>	<p>Une pause oculaire et vos yeux peuvent souffler.</p>  <p>Régulièrement, décrochez votre regard de l'écran pendant quelques minutes.</p>
--	---	--	---

Les troubles musculosquelettiques (TMS)

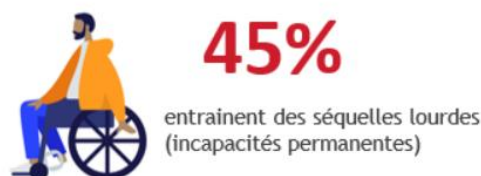
Les TMS, de quoi s'agit-il ?

Les TMS sont des affectations ou des pathologies qui touchent les tissus mous périarticulaires et qui ont pour origine l'activité de travail d'une personne. Ils affectent les muscles, les tendons, les ligaments, les nerfs, mais aussi les vaisseaux sanguins, les bourses séreuses ou encore les cartilages.

Les TMS résultent d'un déséquilibre entre les capacités fonctionnelles des personnes et les sollicitations qui apparaissent dans un contexte de travail notamment sans possibilité de récupération suffisante.

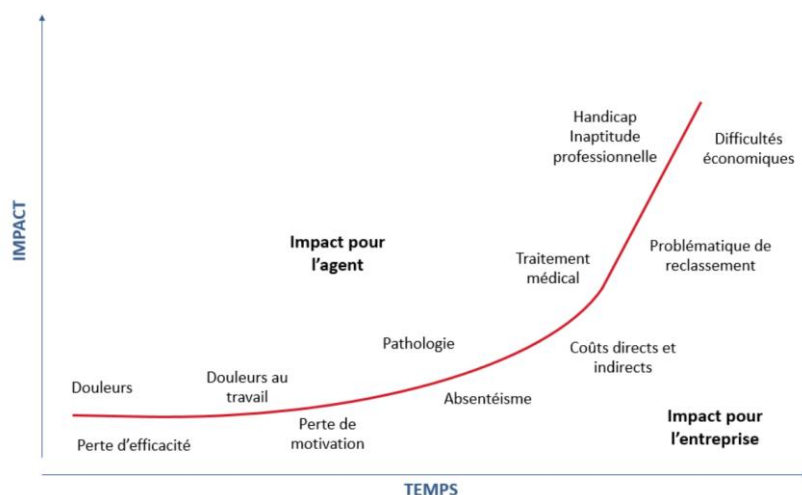


Les TMS en quelques chiffres

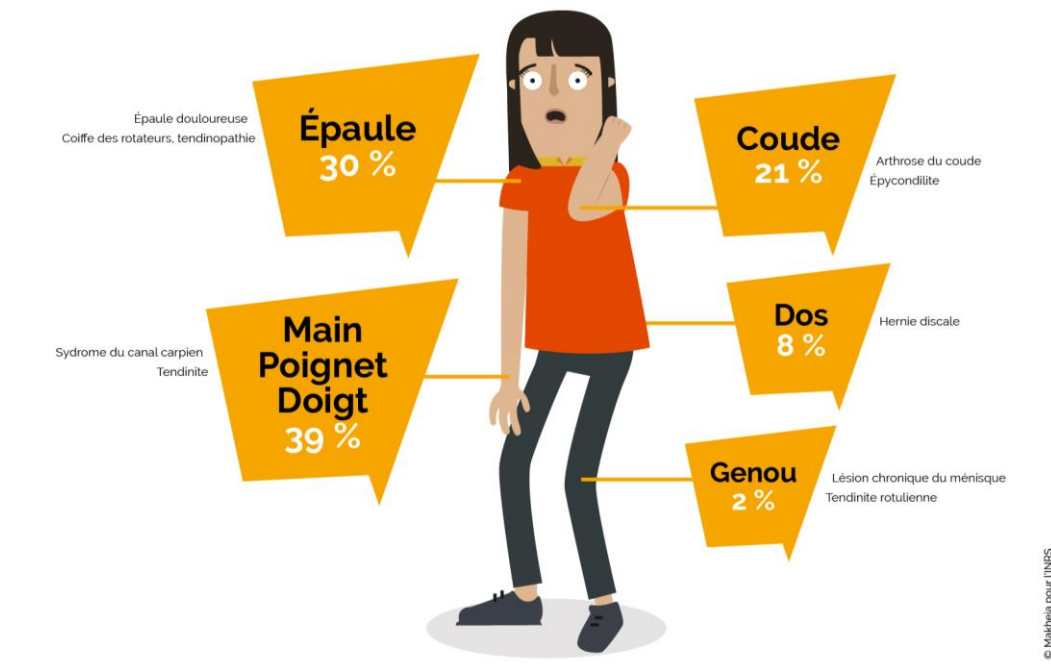


Comment se développent les TMS ?

Le développement des TMS dépend du facteur « temps ». Leur développement est progressif et dépendant de l'exposition d'un agent à certains risques professionnels. En effet, l'origine des TMS est multifactorielle, elle peut découler de facteurs individuels, biomécaniques, psychosociaux, environnementaux ou encore organisationnels.

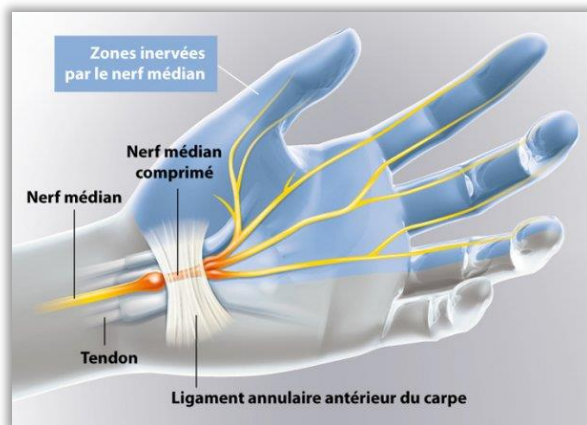


Les principaux sièges des TMS



De nombreux cas ne sont pas reconnus : 80 % des travailleurs français ont déjà été confrontés au mal de dos et plus de 19% en souffrent régulièrement !

Exemple de trouble musculosquelettique : le syndrome du canal carpien



Le syndrome du canal carpien désigne l'ensemble des symptômes tels que les fourmillements, les troubles de la sensibilité, la diminution de force, et certaines douleurs situées au niveau des 4 premiers doigts de la main et du poignet. Ces symptômes sont dus à la compression du nerf médian lors de son passage dans le canal carpien, un espace délimité par les os du poignet et un ligament rigide. Plusieurs facteurs favorisent leur développement : des mouvements répétés ou des postures inconfortables du poignet, des facteurs hormonaux, des anomalies constitutionnelles ou acquises du poignet. Ce syndrome est souvent associé au milieu

professionnel, c'est le trouble musculosquelettique le plus fréquent. Certaines conditions du travail sur écran sont propices au développement du syndrome du canal carpien comme l'utilisation d'une souris classique ou la position des mains et du poignet lors de la saisie sur clavier.

Les risques psychosociaux

Les RPS, de quoi s'agit-il ?

Les risques psychosociaux sont définis comme des risques pour la santé physique et mentale des travailleurs. Leurs causes sont à rechercher à la fois dans les conditions d'emploi, dans les facteurs liés à l'organisation du travail, et dans les relations de travail. Ils sont souvent associés au stress au travail (surcharge de travail, manque de moyens, manque d'autonomie, ...), aux violences internes à l'entreprise (harcèlement, conflit, ...) et aux violences externes à l'entreprise (insultes, menaces, agressions, ...).

Les risques psychosociaux peuvent avoir plusieurs origines :

- Des modifications des conditions de travail
- Une situation de travail existante dégradée
- Des alertes ou plaintes
- Une atteinte à la santé (par accident de travail, maladie professionnelle, ...)
- ...

Les RPS en quelques chiffres



Comment se manifestent-ils ?

Les RPS peuvent se manifester à travers plusieurs facteurs.



Pour toute information complémentaire, vous pouvez contacter le Service Conditions de travail :

Tél. : 02 99 23 31 00
Mail : prevention@cdg35.fr