



OSTRA
objectif santé travail

*Service de Prévention et de
Santé au Travail*



Travail sur écran



Le travail sur écran Conseils pour l'employeur



OSTRA
objectif santé travail



Les TMS

Les TMS ou Troubles Musculo- Squelettiques, sont des atteintes douloureuses des muscles, nerfs, tendons et ligaments pouvant toucher toutes les articulations et qui apparaissent lors du travail par exposition à plusieurs facteurs cumulés.

Le travail sur écran peut provoquer des TMS qui induisent des douleurs, inflammations, raideurs et pertes de mobilité.

Ils se manifestent par des douleurs au niveau :

- Du haut et du bas du dos.
- Des cervicales.
- Des épaules.
- Des coudes.
- Des poignets, des mains et des doigts

De plus, il peut survenir de la fatigue visuelle.

1745 TMS par an sont liés au travail sur écran (chiffres de l'Assurance Maladie 2022)

Conséquences liées aux TMS

- Perte d'efficacité des salariés.
- Adaptation forcée et dans l'urgence des postes.
- Absentéisme
- Perte momentanée ou permanente de compétences.
- Augmentation des taux de cotisations CPAM.
- Handicap.
- Reclassement voire perte d'emploi.
- ...

Facteurs pouvant être à l'origine de TMS

- Facteurs biomécaniques (répétitivité des gestes, postures inadaptées, sédentarité).
- Facteurs physiques et organisationnels.
- Facteur individuels (âge, sexe, antécédents médicaux...).
- Facteurs psychosociaux (stress, ambiance de travail, manque de reconnaissance).



La prévention

Face au travail sur écran, l'employeur doit selon l'article L 4121-1 du Code du travail :

- **Évaluer** les risques dans le Document Unique avec l'établissement d'un plan d'actions de prévention.
- **Étudier** la bonne adaptation du matériel (siège, bureau, écran, souris...) et son agencement.
- **Sensibiliser** les salariés aux risques du travail sur écran.

Aménagement des espaces de travail

- Favoriser les bureaux individuels et les postes attitrés.
- Assurer un dégagement a minima de 80 cm derrière le poste de travail, 120 cm en cas de circulation.
- Maintenir les voies de circulation libres (pas de stockage au sol, pose de goulotte pour les câbles,...).
- Le plan de travail doit être de dimensions suffisantes par rapport aux tâches et aux matériels.

Disposition des bureaux et écrans par rapport aux fenêtres

- Bureaux et écrans perpendiculaires aux fenêtres afin d'éviter les reflets sur les écrans et l'éblouissement des salariés.
- Écrans à plus d'1 m des fenêtres et éloignés de moins de 6 m de celles-ci.

Qu'est-ce qu'une bonne installation au poste de travail tertiaire ?



- La hauteur du siège est correcte lorsque, l'avant-bras repose sur le plan de travail et que le coude forme un angle de 90°.
- Le haut de l'écran est à la hauteur des yeux du salarié.

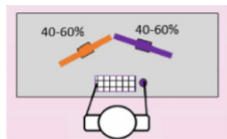
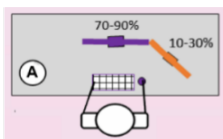
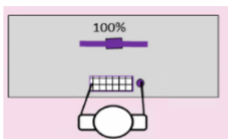


Si le salarié a peu ou pas d'appui au sol : mettre en place un repose-pied.

Disposition du matériel sur le bureau

- Écran en face du salarié.
- Écran à une distance d'environ 70 cm du salarié.
- Clavier parallèle à l'écran et à 10-15cm du bord du bureau.
- Souris juste à côté du clavier.
- Téléphone immédiatement accessible et positionné à l'opposé de la souris.

Cas de plusieurs écrans



Les écrans doivent être à la même hauteur et collés les uns aux autres.

Utilisation de l'ordinateur portable

- Réserver son utilisation pour les déplacements et les réunions.
- Prioriser l'utilisation d'un écran déporté comme écran principal, avec un clavier et une souris indépendants.
- A défaut, utiliser un support incliné et réglable, avec un clavier et une souris.



Des supports inclinés pour ordinateurs portables existent et peuvent être utilisés autant au bureau qu'en télétravail.

Réglage de la hauteur du bureau (électrique)

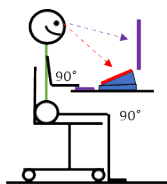
La mise en place d'un bureau réglable en hauteur permet :

- De réduire les contraintes dorsales par changement de posture.
- De lutter contre la sédentarité.



Travail simultané documents/informatique

- Mettre en place un pupitre de bureau qui sera placé entre le clavier et l'écran informatique.
- En cas d'écriture régulière : opter pour un pupitre dont le plateau accueillant les documents coulisse par-dessus le clavier.



Souris et contraintes au niveau de la main, du poignet et du bras



Lors de l'utilisation d'une souris standard : rotation de la main vers l'intérieur. Position non neutre.



Pour un salarié ayant des douleurs au niveau du poignet ou du coude, envisager la mise à disposition d'une souris ergonomique verticale.

La main est dans une position neutre : moins de contraintes.

Autres dispositifs par rapport à d'autres contraintes

Poignet raide et difficultés à tenir une souris standard :

- souris HANDSHOE.



Difficultés à bouger le bras :

- souris TRACKBALL.



Difficultés à éloigner le bras de l'axe du corps :

- souris ROLLERMOUSE.



Critères de choix du siège de vos salariés

Plus le siège proposera de réglages, mieux il s'adaptera à la morphologie de vos salariés.

Des réglages minimums sont attendus :

- La hauteur d'assise.
- L'inclinaison et la hauteur du dossier.
- La hauteur et largeur des accoudoirs.

Un soutien lombaire est fortement conseillé au niveau du dossier du siège.

- Pour les salariés ayant mal au dos : un réglage de l'appui lombaire est nécessaire.
- Pour les salariés de petite et de grande taille : un réglage de la profondeur d'assise est indispensable.



Éviter les modèles de sièges avec des dossiers en résille.



Services OSTR

Afin de vous aider à améliorer et optimiser les conditions de travail de vos salariés, OSTR vous propose :

- Des aides au diagnostic.
- Des sensibilisations.
- Des études de postes ergonomiques.
- Un suivi médical.

Interlocuteurs

Votre médecin du travail, votre infirmière et vos spécialistes des conditions de travail sont disponibles pour vous conseiller et répondre à vos questions.

Liens utiles

- ▶ www.objectifsantetravail.fr
- ▶ www.inrs.fr
- ▶ www.travail-emploi.gouv.fr



OSTRA
objectif santé travail