

Le travail sur écran

La généralisation du travail sur écran a engendré de nouvelles contraintes et exigences. Cela implique une vigilance tant au niveau de l'espace de travail, de l'aménagement, que des postures. Ci-dessous quelques conseils pour optimiser l'implantation du poste de travail.

Réaliser une activité de travail durant plusieurs heures peut entraîner :

- Une fatigue visuelle intensifiée par la manque de confort ergonomique du poste de travail (mauvaise implantation, reflets sur l'écran, éblouissements, niveau d'éclairage, etc...),
- Des troubles musculosquelettiques (TMS) localisés essentiellement au niveau du rachis cervical, des membres supérieurs et de la région lombaire (mauvaise posture, matériel inadapté),
- Des troubles cognitifs dus au stress, à la charge mentale liée aux contraintes temporelles, à la charge de travail.



Dans le cadre de l'environnement de travail, quelques notions de confort peuvent être ajoutées :

- Recommandations de la norme NF X 35-102 : respect d'un niveau sonore acceptable pour permettre la concentration : 55dB(A) dans les locaux de bureau où l'activité nécessite des échanges verbaux et le respect d'un espace minimum par personne (10 m²),
- Privilégier l'apport de lumière naturelle avec une vue sur l'extérieur et la compléter d'un éclairage artificiel de qualité satisfaisante,
- Ambiance thermique (chauffage / climatisation) adaptée à l'activité et réglable.



Quelques conseils pour optimiser l'implantation du poste de travail :

Choix du mobilier

Choisir le mobilier en fonction de la taille du local et de l'activité :

- Le plan de travail devra être de dimensions suffisantes (NF X 35-102) et réglable pour permettre de varier les postures (assis, assis-debout ou debout) :
 - Profondeur conseillée : 80 cm,
 - Largeur supérieure à 120 cm,
 - Dimensions pour un plan annexe : 80 x 80 cm.
- Le siège devra comporter un piétement de cinq branches avec un dossier et une assise réglables.
- Un repose-pieds avec une plateforme inclinable et réglable permettra de bien se positionner.



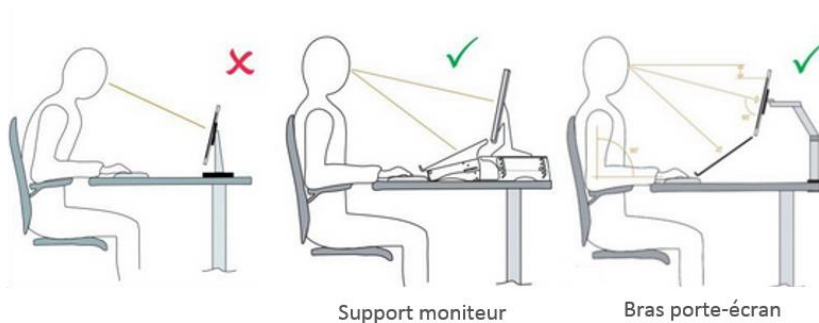
Choix du matériel



Privilégier le travail sur poste fixe

Il est important pour le salarié d'avoir à sa disposition du matériel adapté :

- L'utilisation de l'ordinateur portable doit être limité aux activités nécessitant des déplacements,
- Un écran de 17 pouces minimum, de couleur mate, réglable en hauteur et en inclinaison est conseillé,
- La taille de l'écran peut varier en fonction de l'activité et des besoins du salarié.



En savoir plus...

Code du travail : articles R. 4542-1 à R. 4542-19 – Normes AFNOR : NF X 35-102 – NF EN 1335-1
Circulaire DRT n°91-18 du 4 novembre 1991