

Le travail sur écran peut engendrer des effets sur la santé tels que des **troubles musculosquelettiques**, de la **fatigue visuelle**, du **stress** et d'autres effets liés aux **postures sédentaires** (troubles métaboliques, pathologies cardiovasculaires...). Les facteurs de risque sont de nature biomécanique (posture statique prolongée et contraignante, répétitivité des gestes...), physiologique (faible dépense énergétique), organisationnelle (durée journalière, travail intensif, absence de pause, contenu du travail...) et psychosociale (stress, charge mentale...).

Face à ces risques, il est possible d'agir sur l'aménagement du poste de travail, sur l'implantation de ces postes dans les locaux, sur le choix du matériel et sur l'organisation du travail.

Les chiffres clés

Entre **3 et 5% des** TMS sont attribuables au travail sur écran (TMS qui représentent presque 90 % des maladies professionnelles en France et plus de 94 % dans les fonctions publiques territoriale et hospitalière).

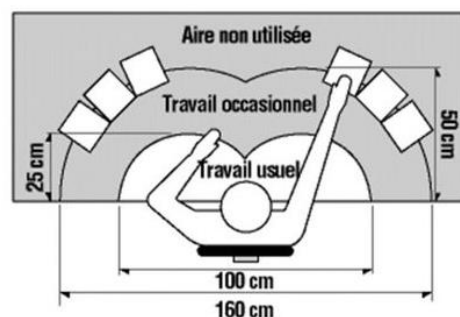
Principaux risques

Risques de TMS

Choisir des équipements adaptés à l'activité et aux caractéristiques des utilisateurs est essentiel.

Aménagement du poste de travail

- Organiser l'espace de travail (positionnement de la souris, du clavier, du téléphone, de l'écran...) pour supprimer ou limiter les contraintes posturales inhérentes aux différentes activités effectuées au cours de la journée de travail.
- Veiller au bon dimensionnement des mobiliers et des équipements de travail.
- Aménager le poste de travail pour permettre au salarié d'adopter des postures adéquates.
- Proposer des alternatives à la posture assise sur un siège de bureau (ex. : bureau à hauteur variable).



Risques liés aux postures sédentaires

Mettre à disposition différentes possibilités d'assise (fauteuil, siège-ballon...); Permettre l'alternance des postures en mettant à disposition des bureaux à hauteur variable.



Fatigue visuelle

- Privilégier un écran mat plutôt qu'un écran brillant.
- Mettre à disposition des dispositifs d'éclairage d'appoint orientables dans toutes les directions, et réglables en intensité.
- Installer des stores à lamelles horizontales réglables en fonction de la luminosité extérieure.



Exercices

N'hésitez pas à consulter notre fiche de prévention « **exercices travail sur écran** » :



Faites une pause « COCON » en mettant vos yeux dans le calme, l'obscurité et la chaleur.



Le sémaphore stimule les muscles les plus sollicités et étire ceux qui sont en contracture permanente.