

→ Fiche animateur

Le travail sur écran

Le travail sur écran est aujourd'hui incontournable dans le monde du travail. Il désigne toutes les activités réalisées devant un écran, que ce soit un ordinateur, un smartphone ou une tablette. Cela inclut la saisie de texte, la gestion de données, la communication en ligne, et l'utilisation d'outils divers pour accomplir des tâches professionnelles.

Le travail sur écran représente un enjeu majeur pour les entreprises et les salariés. En effet, 80 % des travailleurs de bureau déclarent souffrir de douleurs musculo-squelettiques liées à leur poste de travail, principalement au niveau du dos, des épaules et des poignets.

Risques associés au travail sur écran

- ✔ **Fatigue oculaire** : l'intensité de l'utilisation des yeux pour regarder un écran pendant de longues périodes peut entraîner la fatigue oculaire, le syndrome de vision artificielle (maux de tête, sécheresse des yeux, vision floue).
- ✔ **Troubles musculo-squelettiques (TMS)** : une mauvaise posture prolongée peut causer des douleurs dans le cou, les épaules, le dos et les poignets.
- ✔ **Sédentarité** : Passer de longues heures assis peut nuire à la circulation sanguine et augmenter le risque de maladies cardiovasculaires.

Mesures de prévention

✔ Réglage du poste de travail

- **Écran** : Placez l'écran à une distance d'environ 50-70 cm et à hauteur des yeux pour éviter de pencher la tête.
- **Siège** : Assurez-vous que le siège soutienne le bas du dos et permet une posture confortable, avec les pieds à plat sur le sol et les genoux à 90°.
- **Clavier et souris** : Ils doivent être positionnés à la hauteur des coudes, à environ 90° pour éviter de tendre les bras.

✔ Adopter une bonne posture

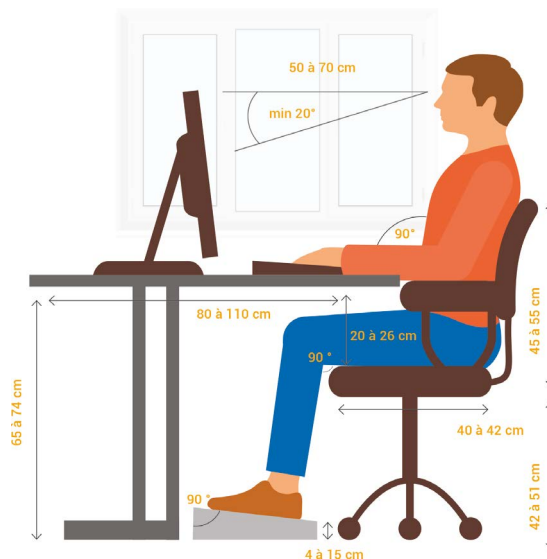
Gardez le dos droit, les épaules détendues et évitez de rester dans la même position pendant longtemps.

✔ Faire des pauses régulières

- **Prenez une pause** de 5 à 10 minutes toutes les heures pour vous lever, marcher et faire des étirements (étirements des poignets, des jambes, du dos).
- **Règle 20-20-20** : Toutes les 20 minutes, regardez quelque chose à 20 pieds (6 mètres) pendant au moins 20 secondes pour reposer vos yeux.

✔ Exercices d'éveil musculaire

Faites des étirements simples : tourner la tête de gauche à droite, élever les bras au-dessus de la tête, étirer les poignets. Des exercices réguliers permettent de réduire la tension musculaire et la fatigue oculaire.



En savoir [+]

→ Ameli : le travail sur écran

<https://www.ameli.fr/essonne/entreprise/sante-travail/votre-secteur/travail-bureau-teletravail/travail-bureau>

→ INRS : le travail sur écran

<https://www.inrs.fr/risques/travail-ecran/prevention-risques.html>

→ INRS : les échauffements et étirements

<https://www.inrs.fr/media.html?refINRS=TC%20161>



Guide ASTE échauffements et étirements au travail :

<https://www.santetravailessonne.fr/wp-content/uploads/guide-etirements.pdf>