

## Écrans de visualisation

Santé et ergonomie

**L'Institut national de recherche et de sécurité (INRS)** pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles est une association loi 1901, créée en 1947 sous l'égide de la Caisse nationale d'assurance maladie, administrée par un Conseil paritaire (employeurs et salariés).

De l'acquisition de connaissances jusqu'à leur diffusion, en passant par leur transformation en solutions pratiques, l'Institut met à profit ses ressources pluridisciplinaires pour diffuser une culture de prévention dans les entreprises et proposer des outils adaptés à la diversité des risques professionnels à tous ceux qui, en entreprise, sont chargés de la prévention : chef d'entreprise, services de santé au travail, instances représentatives du personnel, salariés... Toutes les publications de l'INRS sont disponibles en téléchargement sur le site de l'INRS : [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)

**Les caisses d'assurance retraite et de la santé au travail (Carsat), la caisse régionale d'assurance maladie d'Île-de-France (Cramif) et les caisses générales de sécurité sociale (CGSS) de l'Assurance maladie - Risques professionnels**, disposent, pour participer à la diminution des risques professionnels dans leur région, d'un service Prévention composé notamment d'ingénieurs-conseils et de contrôleurs de sécurité. Spécifiquement formés aux disciplines de la prévention des risques professionnels et s'appuyant sur l'expérience quotidienne de l'entreprise, ces professionnels sont en mesure de conseiller et, sous certaines conditions, de soutenir les acteurs de l'entreprise (direction, médecin du travail, instances représentatives du personnel, etc.) dans la mise en œuvre des démarches et outils de prévention les mieux adaptés à chaque situation. Les caisses assurent aussi la diffusion des publications édités par l'INRS auprès des entreprises.

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'INRS, de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction, par un art ou un procédé quelconque (article L. 122-4 du code de la propriété intellectuelle). La violation des droits d'auteur constitue une contrefaçon punie d'un emprisonnement de trois ans et d'une amende de 300 000 euros (article L. 335-2 et suivants du code de la propriété intellectuelle).

© INRS, 2020.

Édition : Nadia Luzeaux

Conception graphique : Catherine Picard

Mise en pages : Studio Inedit

Illustrations : Clémence Lallemand

Schémas techniques : Valérie Latchague-Causse

# Écrans de visualisation

## Santé et ergonomie

Brochure INRS élaborée par F. Cail  
et mise à jour par un groupe  
de travail composé de :  
C. Gaudez, M.-A. Gautier,  
L. Kerangueven, N. Félicie

# Sommaire

• <b>Introduction</b> .....	7
• <b>Santé</b> .....	11
<b>1. Fatigue visuelle</b> .....	12
<b>1.1 Éclairage et confort visuel</b> .....	12
<b>1.2 Mécanismes physiologiques de la vision</b> .....	12
Accommodation et convergence	
Adaptation à la lumière	
Éblouissement	
<b>1.3 Notion de fatigue visuelle</b> .....	16
<b>1.4 Symptômes de fatigue visuelle</b> .....	17
<b>1.5 Facteurs individuels prédisposant à la fatigue visuelle</b> .....	17
Âge	
État de santé	
Thérapeutiques générales	
Défauts visuels et corrections inadéquates	
<b>1.6 Facteurs de risque de fatigue visuelle</b> .....	18
Affichage	
Éclairage	
Luminances	
Reflets	
Environnement thermique	
Poste de travail	
Contenu de la tâche	
Organisation du travail	
<b>1.7 Prévention de la fatigue visuelle</b> .....	22
Dépistage et correction des anomalies visuelles	
Organisation du travail	
Affichage	
Implantation des postes	
<b>2. Stress</b> .....	24
<b>2.1 Facteurs de stress dans le travail informatisé</b> .....	24
Tâche et contexte de travail	
Usage des technologies de l'information et de la communication	
<b>2.2 Prévention du stress</b> .....	26

# Sommaire

<b>3. Troubles musculosquelettiques (TMS)</b> .....	<b>27</b>
<b>3.1 Facteurs de risque de TMS</b> .....	<b>27</b>
Facteurs individuels	
Organisation du travail	
Stress et facteurs psychosociaux	
Charge cognitive	
Posture statique	
Comportement sédentaire	
Écran	
Clavier et souris	
Documents papier	
<b>3.2 Prévention des TMS</b> .....	<b>32</b>
Organisation du travail	
Aménagement du poste	
Utilisation des dispositifs d'entrée	
<b>• Ergonomie</b> .....	<b>33</b>
<b>1. Affichage de l'information</b> .....	<b>34</b>
<b>1.1 Technologies d'affichage</b> .....	<b>34</b>
Écrans à cristaux liquides (LCD)	
Autres technologies	
<b>1.2 Recommandations générales</b> .....	<b>35</b>
Résolution des caractères	
Contraste	
Couleur	
Organisation de l'information affichée	
Dialogue homme/ordinateur	
Ergonomie des logiciels	

# Sommaire

<b>2. Espace de travail</b> .....	<b>41</b>
<b>2.1 Poste de travail</b> .....	<b>41</b>
Principes de base	
Posture de moindre inconfort	
Siège	
Repose-pieds	
Écran	
Micro-ordinateur portable	
Configuration multi-écrans	
Plan de travail	
Dispositifs d'entrée	
Dispositifs d'entrée pour handicapés	
Repose-paume	
Documents papier	
<b>2.2 Local</b> .....	<b>49</b>
Implantation	
Câblage	
<b>3. Environnement physique</b> .....	<b>51</b>
<b>3.1 Champs électromagnétiques</b> .....	<b>51</b>
Écrans à cristaux liquides (LCD)	
Lampes fluorescentes	
WiFi	
<b>3.2 Ambiance lumineuse</b> .....	<b>52</b>
Éclairage du local	
Éclairage naturel	
Éclairage artificiel	
Éclairage à LED	
Équilibre des luminances	
Filtres	
<b>3.3 Ambiance thermique</b> .....	<b>60</b>
Température et vitesse de l'air	
Humidité relative	
<b>3.4 Ambiance sonore</b> .....	<b>61</b>
Niveaux de bruit	
Moyens de prévention	

# Sommaire

<b>4. Organisation du travail</b> .....	<b>63</b>
4.1 Caractéristiques des tâches informatisées .....	<b>63</b>
4.2 Organisation temporelle du travail informatisé .....	<b>65</b>
Changement d'activité	
Pauses	
4.3 Participation des opérateurs .....	<b>67</b>
• <b>Bibliographie</b> .....	<b>68</b>
• <b>Ressources complémentaires</b> .....	<b>69</b>
• <b>Lexique</b> .....	<b>70</b>
• <b>Annexes</b> .....	<b>76</b>
<b>ANNEXE 1 – Examens et corrections visuels</b> .....	<b>77</b>
1. Rôle et mission du service de santé au travail	
Étude du poste et des conditions de travail	
Suivi individuel de l'état de santé du travailleur	
Questionnaire	
2. Rôle de l'ophtalmologiste	
3. Corrections visuelles	
<b>ANNEXE 2 – Questionnaires</b> .....	<b>81</b>
1. Questionnaire sur les caractéristiques des tâches	
et l'organisation du travail	
2. Questionnaire sur la charge et la fatigue visuelles	
3. Questionnaire sur les troubles musculosquelettiques	

**Le lecteur trouvera dans le lexique, à la fin de la brochure, la signification des principaux termes techniques et médicaux spécialisés utilisés dans le texte. Les nombres entre crochets renvoient aux références bibliographiques.**

# Introduction


Le nombre de personnes qui travaillent sur ordinateur ne cesse d'augmenter. Cela concerne aussi bien le secteur tertiaire que les secteurs secondaire et primaire. L'emploi d'un ordinateur est devenu une situation courante pour une grande partie de la population. En 2017, 66% des actifs en emploi utilisent un ordinateur sur leur lieu de travail, dont 54% tous les jours<sup>(1)</sup>. Il est utilisé pour 46% des salariés trois heures ou plus par jour<sup>(2)</sup>. L'utilisation de l'ordinateur varie selon les catégories socioprofessionnelles et le genre. En effet, 86% des cadres et des professions intellectuelles supérieures et 76% des professions intermédiaires déclarent utiliser un ordinateur tous les jours sur leur lieu de travail contre 17% des ouvriers. Les femmes utilisent davantage un ordinateur fixe, 53% contre 39% des hommes, et ceci de façon plus intensive, 18% d'entre elles l'utilisent 7 heures ou plus par jour contre 9% des hommes. Les hommes utilisent de façon plus importante un ordinateur portable, 22% contre 12% des femmes. La proportion d'individus utilisant un ordinateur tous les jours sur leur lieu de travail est sensiblement le même selon l'âge. Par ailleurs, les formes d'organisation du travail changent. Le télétravail en est une qui induit le recours à un ordinateur pour effectuer, hors des locaux de l'employeur, le travail qui aurait pu être réalisé sur le poste de travail habituel<sup>(3)</sup>. En 2017, 7% des salariés le pratiquent, principalement les cadres commerciaux et technico-commerciaux, les ingénieurs de l'informatique, les attachés commerciaux et représentants ainsi que les enseignants. Dans le même temps, les matériels informatiques et les logiciels ne cessent d'évoluer, induisant des changements dans les modalités d'exécution des tâches. En conséquence, des plaintes ou des inquiétudes sont souvent exprimées au sujet des effets du travail informatisé sur la santé.

(1) Credoc. Baromètre du numérique 2017.

(2) Dares analyses. Quels liens entre les usages professionnels des outils numériques et les conditions de travail? n° 29, juin 2018.

(3) Dares analyses. Quels sont les salariés concernés par le télétravail? n° 51, novembre 2019.





Le Code du travail prévoit des dispositions relatives à la prévention des risques liés à l'utilisation d'écrans de visualisation (articles R.4542-1 à R.4542-19). Ces articles traitent du champ d'application et des définitions, de l'évaluation des risques, des mesures et moyens de prévention, de l'ambiance physique de travail, de l'information et de la formation des travailleurs et du suivi individuel de leur état de santé.

Certains équipements sont exclus du champ d'application de ces dispositions : postes de conduite de véhicules ou d'engins, systèmes informatiques à bord d'un moyen de transport, systèmes portables dès lors qu'ils ne font pas l'objet d'une utilisation soutenue à un poste de travail, machines à calculer, caisses enregistreuses...

Après analyse des conditions de travail et évaluation des risques de tous les postes comportant un écran de visualisation, l'employeur prend les mesures appropriées pour remédier aux risques constatés.

Par ailleurs, le travail sur écran fait l'objet d'une norme ISO (9241), qui aborde l'affichage, les dispositifs d'entrée, le poste de travail, l'environnement physique et les logiciels.

Ainsi, le cadre réglementaire et les normes techniques constituent autant de points de repère pour la prévention.

Ce guide a donc pour objectif d'apporter aux préventeurs, et notamment aux médecins du travail, un certain nombre de connaissances et de recommandations qui leur permettront de prodiguer à l'employeur les conseils nécessaires à la mise en pratique des textes réglementaires et des normes techniques.

**Rappel : le Code du travail impose à l'employeur de transcrire et mettre à jour dans le document unique les résultats de l'évaluation des risques pour la santé et la sécurité des travailleurs, laquelle comporte un inventaire des risques identifiés dans chaque unité de travail (article R.4121-1). La circulaire DRT n° 6 du 18 avril 2002 apporte des précisions sur ces éléments.<sup>(4)</sup>**

(4) Cf. ED 887. Évaluation des risques professionnels. Questions-réponses sur le document unique.

Des demandes d'informations relatives à l'utilisation d'ordinateurs/écrans de visualisation sont régulièrement faites par les usagers et l'ensemble des préventeurs. Les préoccupations portent sur les douleurs et troubles musculosquelettiques et l'impact de l'exposition aux écrans de visualisation sur la vision. Depuis quelques années, des questionnements relatifs aux effets délétères sur la santé du maintien prolongé de la posture assise apparaissent.

Les facteurs professionnels déterminants de ces problèmes sont liés à la présentation de l'information sur écran, au poste de travail, aux équipements, à l'environnement physique, au contexte psychosocial et à l'organisation du travail. Il est donc indispensable de connaître les recommandations qui concernent tous ces domaines pour pouvoir réduire les contraintes et protéger la santé.

De ce fait, ce guide qui n'aborde que les problèmes posés par l'utilisation des écrans dans les bureaux, s'articule en deux grands volets :

1. Santé (fatigue visuelle, avec un rappel des mécanismes physiologiques de la vision impliqués par le travail sur écran, stress et troubles musculosquelettiques);
2. Ergonomie (affichage de l'information; espace de travail; environnement physique du poste de travail; organisation du travail).

En annexes figurent des précisions relatives au suivi individuel de la vision, notamment par le service de santé au travail, et divers questionnaires sur les conditions de travail et les problèmes de santé.

Enfin, malgré l'organisation didactique des informations contenues dans ce guide, le préventeur ne doit pas perdre de vue que seule une approche globale de la problématique du travail sur écran qui prend en compte toutes les dimensions des enjeux de ce travail est de nature à apporter une amélioration des conditions de travail des salariés.

# Santé

---

# 1. Fatigue visuelle

Avant d'aborder ce problème de santé, il convient de rappeler quelques notions de base concernant la vision.

## 1.1 Éclairage et confort visuel

L'exécution d'une tâche visuelle demande un éclairage adapté, qui s'obtient par un niveau d'éclairement suffisant en quantité et qualité.

Le confort visuel suppose un équilibre des luminances dans le champ visuel. La règle préconise d'éclairer au maximum, en fonction des exigences de la tâche, la zone centrale du champ visuel et de décroître progressivement les luminances vers la périphérie. Pourtant, cette règle, qui peut être à peu près respectée dans les activités traditionnelles, est difficilement applicable dans la majorité des situations impliquant des activités sur écran de visualisation, notamment à fond sombre. En effet, quelle que soit la polarité de l'affichage, celui-ci est rendu visible par la lumière émise par l'écran et non par la lumière reçue comme pour les documents papier.

Un certain nombre de mécanismes physiologiques décrits ci-dessous permettent de comprendre la raison de certaines difficultés ou plaintes des opérateurs.

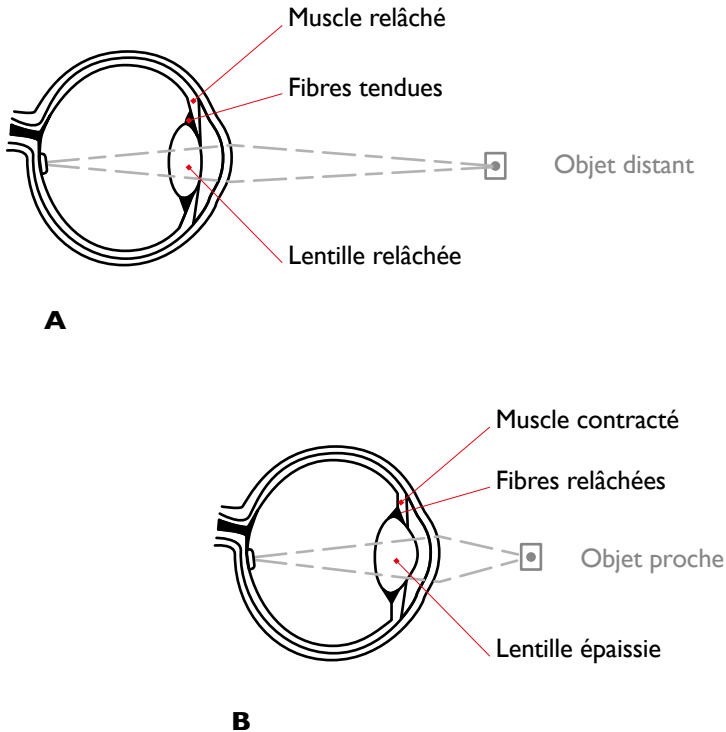
## 1.2 Mécanismes physiologiques de la vision

Les principaux mécanismes qui concourent à la projection nette de l'image sur la rétine sont l'accommodation (focalisation de l'image sur la fovéa), l'adaptation (ajustement de la sensibilité de l'œil aux conditions de luminance prédominantes), et la convergence (projection de l'image sur les aires correspondantes de la rétine des deux yeux).

Des mécanismes réflexes intègrent les variations du diamètre pupillaire et les contractions des muscles extrinsèques de l'œil dans l'ajustement des fonctions visuelles de près ou de loin, à la lumière et à l'obscurité.

## ◉ Accommodation et convergence

Quand la vision passe de loin à celle de près, l'image nette se forme en arrière de la rétine. Par voie réflexe, la contraction du muscle ciliaire qui entoure le cristallin provoque une élévation de la puissance optique de ce dernier par augmentation de la courbure de sa face antérieure. L'image nette se forme ainsi sur la rétine : c'est le phénomène d'accommodation (*figure 1*). En même temps, les deux axes visuels convergent de plus en plus, par une action réflexe coordonnée de contraction graduée des muscles extrinsèques de l'œil et le diamètre pupillaire diminue.



**Fig. 1. Accommodation proximale et distale par la lentille de convexité variable.**

**A :** La lentille est tendue pour la vision lointaine; elle concentre peu.

**B :** La lentille se courbe pour la vision proche; elle concentre davantage.

(D'après A. J. Wander, J. H. Sherman et D. S. Luciano, *Physiologie humaine*, Mc Graw-Hill, 1977)

#### ⊙ Adaptation à la lumière

Lorsque la lumière ambiante est faible, la pupille se dilate pour augmenter la quantité de lumière parvenant à la rétine qui est tapissée de cônes et de bâtonnets.

Lorsque les luminances sont supérieures à  $10^2 \text{ cd.m}^{-2}$  (vision photopique), les cônes sont stimulés; l'acuité visuelle et la vision colorée sont maximales.

Lorsque les luminances sont comprises entre  $10^{-2}$  et  $10^2 \text{ cd.m}^{-2}$  (vision mésopique ou crépusculaire), seuls les cônes à seuil bas sont stimulés en même temps que des bâtonnets. L'acuité visuelle et la vision colorée diminuent sensiblement.

Pour des luminances inférieures à  $10^{-2} \text{ cd.m}^{-2}$  (vision scotopique), seuls les bâtonnets sont stimulés. L'acuité visuelle est fortement diminuée et la vision des couleurs est nulle.

Le passage de la vision photopique à la vision scotopique (ou réciproquement) demande un certain délai. En passant d'une pièce bien éclairée à une pièce sombre, on reste comme aveugle pendant quelque temps et ce n'est que peu à peu que l'on s'adapte à l'obscurité.

Les modifications adaptatives sont de nature chimique. En effet, les bâtonnets utilisent le pourpre rétinien pour fonctionner. Or, le pigment se décolore lorsqu'il est soumis à une forte lumière. Des processus chimiques semblables ont lieu sur les cônes qui contiennent des photopsines. L'existence d'une étape chimique dans la régulation de la perception visuelle contribue à expliquer quelques particularités de cette fonction. La décomposition puis la recombinaison d'une substance chimique sont en effet des phénomènes relativement lents, et cette lenteur a des conséquences perceptives observables.

Grâce au phénomène d'adaptation, la rétine peut, en fonction du degré d'illumination ambiante, faire glisser sa plage de sensibilité vers le bas ou vers le haut de l'échelle des luminances. Ainsi, pour l'œil adapté à l'obscurité, la flamme d'une bougie peut paraître très brillante, tandis que pour l'œil adapté à la lumière, cette flamme est à peine visible.

## ⊙ Éblouissement

Une augmentation brutale du flux lumineux éclairant la rétine provoque un éblouissement, car le temps de réflexe pupillaire en myosis est trop long.

L'éblouissement se définit comme une gêne visuelle accompagnée d'une diminution des facultés visuelles, provoquée par un excès de lumière par rapport à l'état d'adaptation où se trouve l'œil.

Deux degrés d'éblouissement peuvent être distingués : l'**éblouissement inconfortable**, sensation désagréable qui peut être légère et se traduire seulement à la longue par des céphalées, et l'**éblouissement perturbateur**, qui provoque une incapacité visuelle transitoire.

En fait, l'éblouissement ne provient pas seulement d'une lumière excessive en quantité, mais aussi d'une distribution défectueuse des luminances dans le champ visuel. Ce mauvais équilibre peut provenir, soit d'un contraste excessif dans le champ visuel à un moment donné, soit de la succession temporelle de luminances très différentes, d'où les deux formes d'éblouissement, simultané et successif, qui peuvent survenir dans le travail sur écran.

L'éblouissement peut être ressenti d'une manière plus aiguë par certains sujets qui ont une amétropie mal corrigée. Le sujet essaye inconsciemment d'améliorer une vision défectueuse par des efforts soutenus des muscles oculaires, ce qui entraîne des signes d'asthénopie, des céphalées, un picotement des yeux.

L'œil s'adapte au niveau lumineux du fond qui occupe la majeure partie du champ visuel.

### 1.3 Notion de fatigue visuelle

Jusqu'à présent, il n'a pas été démontré que le travail informatisé peut engendrer des pathologies visuelles. Ainsi, des enquêtes épidémiologiques effectuées sur des durées de 7 à 8 ans n'ont pas constaté de dégradations sur le plan visuel autres que celles dues à l'âge. En revanche, le risque de fatigue visuelle demeure important malgré les progrès accomplis concernant l'affichage sur les écrans.

En effet, le travail sur écran sollicite énormément la fonction visuelle car il réunit diverses contraintes. Il y a plusieurs zones à regarder en deçà de la vision de loin : l'écran, le clavier, voire des documents papier. Si leurs distances par rapport à l'œil sont trop différentes entre elles, le muscle ciliaire sera fortement sollicité lorsque le regard passera fréquemment d'une zone à l'autre. Qui plus est, l'axe du regard est proche de l'horizontale, ce qui accroît le risque de sécheresse oculaire [9] ainsi que le risque d'éblouissement si des sources lumineuses sont présentes dans le local de travail. Par ailleurs, la polarité peut être différente entre l'écran et les documents papier, d'où des difficultés d'adaptation de la rétine. Enfin, l'affichage sur écran peut être instable. La charge visuelle est donc importante dans le travail informatisé.

Après plusieurs heures consécutives de travail devant un écran de visualisation, un certain nombre d'opérateurs ressentent une fatigue visuelle. Cette fatigue apparaît plus rapidement lorsque le travail requiert une attention visuelle intense et prolongée. Certains symptômes apparaissent au cours du travail, d'autres à la fin de celui-ci ; certains signes peuvent même persister durant plusieurs jours de travail.

La fatigue visuelle implique un ensemble de symptômes d'inconfort visuel et oculaire qui accompagnent une réduction de la capacité fonctionnelle du système visuel. C'est un phénomène réversible qui constitue un signal d'alarme.



## 1.4 Symptômes de fatigue visuelle

La fatigue visuelle se manifeste par des plaintes, des modifications physiologiques et une baisse de la performance visuelle.

Les plaintes sont des symptômes subjectifs qui peuvent être oculaires ou visuels; on en compte une douzaine. Dans le travail sur écran, les principales plaintes sont les picotements des yeux, les éblouissements, une vision moins nette, des maux de tête, une lourdeur des globes oculaires et les yeux secs. Elles peuvent être recueillies au moyen de questionnaires. Les symptômes sont réversibles; ils diminuent ou disparaissent avec le repos.

Les principales modifications physiologiques sont un recul du punctum proximum d'accommodation (PPA) en vision binoculaire, une déviation vers la convergence (ésodéviatation) de la parallaxe du regard et une baisse d'acuité visuelle. Toutes ces modifications peuvent être quantifiées à l'aide d'instruments tels que la réglette binoculaire pour le PPA ou la baguette de Maddox pour l'ésodéviatation. Les mesures sont effectuées en début et en fin de travail [6].

## 1.5 Facteurs individuels prédisposant à la fatigue visuelle

Un certain nombre de facteurs influent sur l'apparition de la fatigue visuelle chez les opérateurs sur écran.

### ⦿ Âge

Le travail sur écran est généralement réalisé à une distance de 50 à 80 cm, mais il s'accompagne souvent de la nécessité de consulter des documents relativement plus rapprochés (40 ou 50 cm) et de regarder le clavier; l'apparition de la presbytie accélérera donc la survenue de la fatigue. Celle-ci devra être dépistée et corrigée.

L'avancée en âge s'accompagne également, mais à un moindre degré, d'une diminution physiologique des capacités visuelles, tant de la rétine que des autres éléments du globe oculaire. La ménopause peut aussi être à l'origine d'une sécheresse oculaire.

## Santé

### Fatigue visuelle

#### ⦿ État de santé

Une atteinte de l'état général peut entraîner une réduction des capacités musculaires ou générer une sécheresse oculaire favorisant l'apparition de la fatigue musculaire.

#### ⦿ Thérapeutiques générales

Toute thérapeutique susceptible d'avoir une toxicité visuelle pourra avoir un retentissement sur l'apparition de la fatigue visuelle. Il faudra être particulièrement vigilant à tous effets secondaires médicamenteux.

#### ⦿ Défauts visuels et corrections inadéquates

Toutes les anomalies oculaires peuvent favoriser la fatigue visuelle : trouble de la vue méconnu ou non corrigé (en particulier l'hypermétropie, l'astigmatisme ou la presbytie), les déséquilibres binoculaires tels que le strabisme, les hétérophories ou l'insuffisance de convergence, la présence d'un nystagmus ou encore la présence de maladies oculaires comme une inflammation, une cataracte ou la DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge). Il en est de même de toutes corrections optiques mal adaptées.

## 1.6 Facteurs de risque de fatigue visuelle

Divers facteurs contribuent à la fatigue visuelle.

#### ⦿ Affichage

Tandis que les caractères imprimés sont rendus visibles par la lumière qui les éclaire, les caractères affichés sur écran sont rendus visibles par la lumière qu'ils émettent ou émise par le fond.

Tandis que les documents imprimés ont des caractères stables et nets en contraste positif (caractères sombres sur fond clair), l'affichage de l'information sur écran est réalisé avec des caractères qui peuvent être moins bien définis, parfois en contraste négatif (caractères clairs sur fond sombre), et se caractérise par la mobilité des images. Plusieurs études ont montré qu'une mauvaise qualité de l'image, par exemple une faible résolution de l'écran, entraîne une fatigue visuelle. Celle-ci

est accentuée par un affichage alphanumérique de couleur rouge ou bleue, notamment lorsque ces couleurs sont saturées.

## ⊙ Éclairément

Quand la lisibilité des documents est considérée insuffisante, on accroît l'éclairément. Il n'en est pas ainsi lorsque les caractères émettent eux-mêmes la lumière ; lorsque l'éclairément d'un tel écran augmente, le contraste entre les caractères lumineux et le fond diminue, et la lisibilité devient mauvaise ; la focalisation de l'image s'effectue alors dans des conditions difficiles. Avec un contraste positif, le flux lumineux reçu par l'écran exerce moins d'influence sur le contraste. C'est plutôt le manque d'éclairément qui pose problème car le fond lumineux de l'écran est alors trop éblouissant.

## ⊙ Luminances

Le travail sur écran à fond sombre exige des conditions de vision mésopique. Dans ces conditions, une mydriase relative rend l'opérateur plus vulnérable à l'éblouissement. Le déplacement fréquent du regard entre l'écran sombre et les documents plus éclairés entraîne un effort continu d'adaptation à des luminances très différentes. Avec un affichage à fond clair, la vision est photopique et le risque d'éblouissement est moindre.

L'implantation d'écrans, notamment à fond sombre, dans des locaux dotés de larges baies vitrées favorise la répartition inadéquate des luminances (ou déséquilibre des luminances). L'orientation verticale de l'écran facilite l'apparition d'éblouissements. L'axe de vision subit un relèvement de 20° à 30° par rapport à une personne traitant des documents écrits ; de ce fait, l'opérateur perçoit dans son champ visuel de travail, outre l'écran de visualisation, tout un arrière-plan qui peut être de luminance élevée (surfaces et murs clairs, baies vitrées, etc.). Il se produit alors un effet d'éblouissement dû à la différence trop grande entre les luminances de l'arrière-plan et celle de l'écran. Le risque d'éblouissement avec l'éclairage artificiel est également important lorsqu'un opérateur assis devant son écran doit regarder quelqu'un qui se tient debout (cas des guichets).

#### ◉ Reflets

Il est nécessaire de faire une distinction entre les formes d'éblouissement, suivant que celui-ci est causé directement par des sources lumineuses (éblouissement direct) ou par leur réflexion ou des surfaces telles que murs, tables, écrans (éblouissement par réflexion). Les surfaces en verre des écrans de visualisation ont tendance à refléter une partie de la lumière incidente si le champ situé derrière l'opérateur est le siège de luminances relativement importantes (luminaires, baies vitrées, lampes de bureau, etc.).

On peut décrire les réflexions des écrans de visualisation et d'autres surfaces en y distinguant deux composantes : les réflexions spéculaires et les réflexions diffuses.

Les réflexions diminuent en général le contraste de l'écran et rendent la lecture des caractères affichés plus difficile ; elles entraînent des zones de luminances très différentes, génératrices d'inconfort. Les reflets spéculaires forment une image qui se superpose à celle des caractères affichés. Il en résulte une surcharge visuelle et nerveuse provenant des efforts de réglage de l'accommodation qui tente de focaliser l'information utile présentée sur l'écran, tout en étant sollicitée par l'image réfléchie correspondant à un objet plus lointain.

Le niveau d'éclairage sur l'écran caractérise assez bien la lumière que reçoit l'écran et qui est génératrice de reflets. De jour, ce niveau est surtout fonction de l'apport de lumière naturelle se propageant horizontalement. Plus cet apport est important, plus l'éclairage et la probabilité d'existence de reflets sont élevés.

Ainsi, la gêne est maximale lorsque les baies vitrées se reflètent directement dans l'écran. Dans cette disposition, des reflets sont toujours présents, quelle que soit la qualité de l'écran.

#### ◉ Environnement thermique

Les facteurs d'ambiance thermique tels qu'une température ambiante élevée, une faible humidité de l'air, peuvent entraîner une sécheresse de la muqueuse ophthalmique.

## ⦿ Poste de travail

Une distance œil-écran n'excédant pas 50 cm accroît l'astreinte visuelle. Dans le traitement de texte, des distances par trop différentes entre œil-écran et œil-document sollicitent fréquemment l'accommodation. Enfin, une position haute de l'écran double environ la surface oculaire exposée comparativement à d'autres tâches effectuées en vision de près; il en résulte une plus grande évaporation lacrymale dans le travail sur écran qui peut contribuer aux symptômes de l'œil sec [7]. La réduction de la fréquence de clignement lors de fixations prolongées sur écran comme avec l'utilisation intensive de la souris produit le même effet.

## ⦿ Contenu de la tâche

Une tâche effectuée sur écran ne se traduit pas forcément par une astreinte visuelle dépassant celle rencontrée habituellement dans des activités non informatisées, exécutées en vision de près. Le degré de fatigue visuelle dépend fortement du contenu des tâches et des systèmes organisationnels mis en place; ils ont davantage de poids que l'usage de l'écran dans la genèse des troubles rencontrés. L'exemple le plus typique est celui de la saisie, où la prise d'information sur des documents imprimés et manuscrits l'emporte largement en durée sur la consultation de l'écran. Les déplacements rapides du regard entre les documents, le clavier et l'écran, selon diverses angulations et distances de vision, provoquent une sollicitation accrue de l'accommodation et de la convergence dans des conditions d'éclairément qui ne favorisent pas l'ajustement de la focalisation de l'image.

Par opposition aux activités de saisie, des tâches informatisées plus complexes sont moins fatigantes, car plus flexibles et variées (gestion de dossiers, dialogue. *Voir partie Ergonomie, § 4.1. Caractéristiques des tâches informatisées*).

Dans les tâches d'acquisition de données (recherche d'informations sur écran), des fixations fréquentes et prolongées du regard sur écran peuvent être sources de fatigue visuelle, du fait de la contraction statique du muscle ciliaire.

Enfin, dans un certain nombre de cas (tâches de programmation par exemple), la motivation peut masquer la fatigue perçue. Toutefois, lors de la cessation du travail sur écran, les signes de fatigue peuvent devenir manifestes (troubles visuels, douleurs musculaires, etc.).

#### ⦿ Organisation du travail

Les effets de ces différents facteurs sur la vision prennent de l'importance avec la durée du travail sur écran. Généralement, la fatigue visuelle est manifeste après quatre heures de travail sur écran sans alternance avec d'autres activités. Par ailleurs, l'absence de « micropauses » ne permet pas un relâchement relatif des muscles intrinsèques et extrinsèques qui participent aux fonctions visuelles.

### 1.7 Prévention de la fatigue visuelle

Les principales pistes de prévention de la fatigue visuelle concernent le dépistage et la correction des anomalies visuelles, l'organisation du travail, l'affichage et l'implantation des postes.

#### ⦿ Dépistage et correction des anomalies visuelles

Le dépistage des anomalies visuelles est capital pour prévenir la fatigue visuelle. Les examens effectués dans le cadre du suivi individuel de l'état de santé du travailleur vont tendre à les préciser (*voir annexe 1*).

Si besoin est, ces examens seront complétés par une consultation spécialisée chez un ophtalmologiste en vue d'une correction éventuelle. Les rayonnements optiques émis par les écrans ne semblent pas justifier, sur la base des données scientifiques actuelles, une protection par des lunettes munies d'oculaires filtrants<sup>(1)</sup>. La démarche ergonomique (adaptation optimale de la conception du poste de travail, du contenu de la tâche et du système organisationnel mis en place) doit être privilégiée et sa mise en place doit dispenser d'utiliser les protections individuelles.

(1) « Exposition à la lumière bleue. quels sont les risques? Quel serait l'intérêt des lunettes à filtre anti-lumière bleue? » Références en santé au travail, n° 147, septembre 2016.

## ⊙ Organisation du travail

L'organisation des tâches doit permettre un repos périodique des mécanismes d'accommodation et de convergence des yeux sollicités pendant le travail. L'alternance des activités, de même que le passage en vision de loin même brièvement, contribuent à la prévention de la fatigue visuelle.

***Des informations sur la durée de travail et les pauses sont fournies dans la partie Ergonomie, chapitre 4 « Organisation du travail ».***

## ⊙ Affichage

Les principales recommandations concernant l'affichage sont les suivantes :

- écran traité d'origine contre les reflets ;
- caractères sombres sur fond clair.

***Ces informations sont détaillées dans la partie Ergonomie, chapitre 1 « Affichage de l'information ».***

## ⊙ Implantation des postes

Les principales recommandations concernant l'implantation des postes sont les suivantes :

- écran perpendiculaire aux prises de jour ;
- pas de source lumineuse artificielle directement visible dans le champ visuel de travail ;
- éclairage de la zone clavier de 200 à 300 lx avec les écrans à fond sombre et de 300 à 500 lx avec les écrans à fond clair ;
- distance œil-écran de l'ordre de 50 à 70 cm.

***Ces informations sont détaillées dans la partie Ergonomie, chapitre 3 « Environnement physique ».***

## 2. Stress

Le stress psychique est défini comme l'état dans lequel se trouve l'organisme placé dans des situations qui menacent le bien-être, l'intégrité physique ou psychique de l'individu. Il survient lorsque la situation est perçue par l'opérateur comme étant menaçante, frustrante ou conflictuelle. Ainsi, dans les mêmes conditions de travail, un opérateur pourra être stressé sans que d'autres collègues le soient. Ce stress se traduit notamment par des troubles cardiovasculaires, des troubles gastro-intestinaux, des troubles du sommeil, de l'anxiété et de l'irritabilité qui peuvent devenir chroniques.

Seul le stress spécifique au travail sur écran sera abordé dans ce chapitre, étant donné que le stress au travail fait l'objet de documents publiés par l'INRS<sup>(2)</sup>.

### 2.1 Facteurs de stress dans le travail informatisé

#### ⊙ Tâche et contexte de travail

Le stress a été particulièrement mis en évidence dans des tâches de saisie de données. En effet, divers facteurs peuvent être présents dans ce type d'activité tels que :

- la répétitivité du travail mental qui sollicite périodiquement des efforts compensatoires neuropsychiques ;
- le manque de contrôle sur le travail lorsque l'autonomie et la possibilité de décision sont réduites ;
- la possibilité d'un contrôle suivi de la performance puisque celle-ci et les erreurs de saisie peuvent être enregistrées par l'ordinateur ;
- les perspectives réduites de promotion.

Le stress est également un sujet de préoccupation dans les centres d'appels téléphoniques où un système taylorien a été implanté. Dans ces structures, les communications s'enchaînent à des cadences très élevées. Les appels sont parfois aiguillés sur le poste d'un agent qui n'est pas en mesure de les prendre. Celui-ci doit décrocher le plus

(2) Voir dossier « Stress au travail » sur [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr).



rapidement possible pour ne pas faire attendre le client et lui parler selon des scripts très rigides. Par ailleurs, la performance de l'opérateur peut être mesurée à tout moment et il peut travailler de manière isolée dans un box. À tout cela peuvent s'ajouter des problèmes de bruit, une absence de reconnaissance ou un manque de perspectives d'évolution de carrière.

Le contexte de travail joue un rôle important dans la détermination du stress. Ainsi, une pression temporelle due à un travail sous court délai, un manque de participation dans les prises de décision qui concernent son travail ou une inquiétude pour son avenir professionnel sont sources de stress, même dans une tâche motivante comme la conception assistée par ordinateur.

Tous ces facteurs professionnels sont appelés **psychosociaux**. Parmi eux figurent également les exigences du travail (charge de travail quantitative perçue, pression du travail, demandes attentionnelles exigées par sa tâche), le contenu du travail (compétition, incertitude sur la tâche, habiletés requises) et les relations sociales (soutien social du supérieur hiérarchique et des collègues, interaction entre le travail et des clients difficiles). Tous ces facteurs sont sources de stress pour l'opérateur lorsque celui-ci les juge négatifs pour lui.

## 🕒 Usage des technologies de l'information et de la communication

Il apparaît de plus en plus que le contexte organisationnel de travail, dans lequel s'inscrivent les outils numériques et leurs usages, joue un rôle primordial sur la santé des salariés. Les effets peuvent apparaître quelquefois contradictoires. Par exemple, les usagers d'outils numériques, permettant le travail mobile, seraient exposés à une charge de travail et une charge mentale importantes ainsi qu'à des situations fréquentes de débordement du travail sur la sphère privée (Dares, 2018). Pour autant, les personnes les plus connectées tendent à dire que l'utilisation des nouvelles technologies, en dehors des horaires et lieu de travail habituels, permet de mieux concilier vie privée et vie professionnelle (Credoc, 2017). Ces usagers d'outils numériques mobiles expriment un fort sentiment de reconnaissance professionnelle et de plus grande autonomie pour la réalisation de leurs tâches ainsi que l'organisation de leur travail. Par rapport à ces usagers, les utilisateurs d'outils numériques sédentaires bénéficieraient de moins de reconnaissance professionnelle. Ces utilisateurs déclarent avoir une charge de travail

importante et des marges de manœuvre relativement élevées. Les usagers des technologies de l'information et de la communication, présentes dans des contextes de travail spécifique, ont un sentiment d'autonomie au travail, de satisfaction ou de relation de confiance avec leur entreprise. Toutefois pour ces salariés, leurs conditions de travail apparaissent dégradées avec des facteurs de risques psychosociaux. Par ailleurs, l'état de santé des cadres en télétravail régulier apparaît plus altéré que celui du reste des salariés.

## 2.2 Prévention du stress

Des informations utiles à la prévention de ce problème de santé sont fournies dans les documents édités par l'INRS<sup>(3)</sup>.

*Les recommandations fournies dans la partie Ergonomie et ses différents chapitres (affichage de l'information, espace de travail, environnement physique et surtout organisation du travail) peuvent contribuer à la prévention de ce problème de santé dans le cadre du travail sur écran.*

## 3. Troubles musculosquelettiques

Les troubles musculosquelettiques (TMS) recouvrent un ensemble de symptômes ou de lésions concernant tous les segments corporels qui permettent à l'homme de se mouvoir et de travailler. Ces troubles concernent les tendons, les nerfs et surtout les muscles. Les TMS sont des affections douloureuses qui atteignent donc essentiellement les tissus mous [8].

Dans le travail informatisé, les principales atteintes concernent les épaules, les avant-bras et les poignets [10].

### 3.1 Facteurs de risque de TMS

Même si les méta-analyses ne révèlent pas de relation causale évidente entre le travail sur ordinateur et la survenue de troubles musculosquelettiques, de nombreuses études montrent que le travail prolongé sur ordinateur est associé à la présence de douleurs au niveau du cou, des membres supérieurs et du bas du dos. En effet, dans ce travail, la prise d'informations sur l'écran s'effectue dans un plan presque vertical qui entraîne un relèvement de l'angle visuel habituel en lecture et détermine un certain degré de raideur de la colonne vertébrale. Par ailleurs, les opérateurs peuvent avoir des postures inconfortables : le cou en extension pour lire ce qui est affiché sur l'écran ou en flexion pour regarder les touches du clavier durant la frappe, les poignets en appui sur la table pour la saisie sur le clavier, le coude en extension pour manipuler la souris. L'absence de formation à la frappe est en partie responsable de certaines de ces postures. Par ailleurs, l'utilisation intensive de la souris génère un déséquilibre des sollicitations entre les deux mains. Enfin, le travail sur écran est fortement statique. Or, toute posture fixe maintenue pendant un long moment devient pénible.

Les facteurs de risque qui jouent un rôle déterminant dans l'apparition des TMS sont nombreux [5]. Il s'agit des facteurs individuels, organisationnels, du stress et des facteurs psychosociaux, de la charge cognitive et des sollicitations biomécaniques. Les sollicitations biomécaniques sont : la posture statique, les efforts, la répétitivité des gestes et les contraintes posturales. Ces trois dernières seront examinées en fonction du matériel informatique utilisé, c'est-à-dire selon la consultation de l'écran, l'emploi du clavier et de la souris et la lecture des documents papier.

#### ⦿ Facteurs individuels

Les défauts visuels peuvent constituer une source de TMS. Les opérateurs ayant des lunettes mal adaptées ou de légères amétropies non corrigées essaient de compenser ces défauts en ajustant la distance de lecture sur écran (en se penchant en avant ou en arrière, en inclinant la tête, etc.). Si l'écran est placé trop haut, les porteurs de verres progressifs, dont la zone dédiée à la vision intermédiaire est basse, sont obligés de maintenir la tête droite, voire légèrement relevée, car c'est à travers cette zone qu'ils voient nettement les caractères affichés sur l'écran.

#### ⦿ Organisation du travail

Sur le plan organisationnel, la présence de TMS est liée à la durée journalière de travail sur écran. Ainsi, les douleurs posturales sont plus fréquentes dans une tâche de saisie de données exécutée au rendement pendant au moins sept heures par jour devant l'écran, que dans une tâche de dialogue, plus flexible, avec liberté de mouvement et durée de travail sur écran ne dépassant pas cinq heures par jour. Par ailleurs, une vitesse de frappe excessive est génératrice de TMS au niveau des membres supérieurs.

#### ⦿ Stress et facteurs psychosociaux

Le stress psychique augmente la fréquence et modifie l'expression des TMS. Il amplifie la douleur et rend les opérateurs plus sensibles aux facteurs de risque de TMS. Le stress est donc souvent associé aux TMS et peut contribuer à leur survenue.

Diverses études ont montré que dans le travail informatisé, la présence de TMS du membre supérieur est associée à une perception négative des facteurs psychosociaux mentionnés au chapitre précédent.

Le stress et les facteurs psychosociaux pèsent donc lourdement dans l'apparition des TMS dans le travail sur écran. En conséquence, ils doivent absolument être pris en compte dans la problématique TMS de ce travail.

## ⊙ Charge cognitive

Il a été démontré que les exigences mentales liées au travail informatisé entraînent une augmentation de l'activité des muscles du cou, de l'épaule et de l'avant-bras. Cependant, l'activité musculaire est plus importante au niveau du cou avec l'emploi de la souris qu'avec celui du clavier, sans doute du fait des exigences visuelles plus élevées avec le premier périphérique d'entrée qu'avec le second.

## ⊙ Posture statique

La posture statique est une caractéristique du travail sur écran. La position assise fige la posture, davantage encore que dans un travail de bureau classique car les équipements utilisés sont plutôt fixes. Cette posture s'observe plus encore avec la souris qu'avec le clavier. Or, tout type de travail imposant aux sujets de rester dans la même position pour de longues périodes provoque des phénomènes de fatigue.

Certaines fibres musculaires, notamment du muscle trapèze, sont continuellement actives durant un travail prolongé, même à faible sollicitation comme lors de l'emploi de la souris. Elles sont appelées fibres de Cendrillon. Cela expliquerait les myalgies, notamment du cou et de l'épaule dans le travail informatisé.

## ⊙ Comportement sédentaire

La posture de travail la plus fréquemment observée parmi les salariés travaillant sur écran est assise sur un siège traditionnel de bureau. Lorsque celle-ci est prolongée et ininterrompue, elle peut être à l'origine d'un comportement sédentaire<sup>(4)</sup>. Celui-ci se définit par une posture assise (ou allongée), en situation d'éveil, avec une dépense énergétique inférieure ou égale à 1,5 fois celle de repos. Diverses études épidémiologiques en santé publique ont mis clairement en évidence que le comportement sédentaire peut être un facteur de risque, entre autres, de troubles musculosquelettiques, essentiellement localisés au niveau du dos, mais aussi d'augmentation de la mortalité, des risques de cancers, de diabète de type 2, de maladies cardio-vasculaires, de dépression ou encore d'obésité. À noter que les effets délétères du comportement sédentaire sur la santé sont observés indépendamment du niveau d'activité physique réalisée par ailleurs.

(4) Kévin Desbrosses. Le comportement sédentaire au travail : de quoi parle-t-on ? Décryptage. *Hygiène et sécurité du travail*, n°252, septembre 2018. Téléchargeable sur le site internet : [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)

## Santé

### Troubles musculosquelettiques

#### ⦿ Écran

En posture statique, comme dans le travail sur écran, l'angle d'inclinaison de la tête ne devrait pas excéder 25° (ISO 9241-303) [1].

L'écran est source de TMS si :

- il est placé trop haut, trop bas ou trop latéral par rapport à l'opérateur ;
- sa surface est très réfléchissante ;
- l'affichage est difficile à lire (caractères trop petits, contraste trop faible, etc.).

Avec les micro-ordinateurs à unité centrale horizontale, l'écran peut être situé trop haut par rapport à l'axe horizontal du regard lorsque le moniteur est posé sur cette unité centrale. À l'inverse, quelques études ont montré que, par rapport à l'emploi d'un micro-ordinateur traditionnel, l'utilisation d'un **micro-ordinateur portable** entraîne une inclinaison plus prononcée de la tête et du tronc, une flexion plus importante du cou et donc un raccourcissement de la distance œil-écran. En conséquence, la charge des muscles extenseurs du cou est plus grande avec l'emploi d'un portable qu'avec celle d'un micro-ordinateur traditionnel, de même que le risque de fatigue visuelle.

L'utilisation des **tablettes tactiles** peut également entraîner une flexion prononcée du cou si elles sont situées trop bas par rapport aux yeux. Il en est de même avec l'utilisation des **téléphones mobiles** qui, en plus, peut générer une sollicitation excessive des pouces.

Par ailleurs, si l'écran est le siège de réflexions spéculaires, l'opérateur essaiera de tourner la tête jusqu'à ce qu'il trouve la position dans laquelle il ne voit plus les reflets. Cela peut entraîner une mauvaise posture.

#### ⦿ Clavier et souris

Le clavier et la souris constituent les principaux dispositifs d'entrée. Leur utilisation peut entraîner des TMS lorsqu'elle est inadéquate.

L'effort statique exercé par les avant-bras tenus élevés et sans soutien pendant la frappe au clavier peut engendrer de la fatigue dans les muscles des épaules. Cependant, l'appui des poignets sur la table, lors de l'utilisation du clavier, provoque leur extension ; celle-ci est alors d'autant plus importante que le clavier est épais. Or, l'extension prolongée du poignet est l'un des facteurs déterminants de syndrome du canal carpien. De plus, l'appui du poignet empêche la main

d'accompagner le déplacement des doigts ; cela entraîne des déviations cubitales ou radiales du poignet. Le risque de TMS de l'extrémité du membre supérieur est donc plus grand avec appui que sans.

Les claviers électriques modernes requièrent seulement 5 % de la force exigée pour la frappe sur les anciens claviers mécaniques. Pourtant, les forces d'appui sur les touches sont généralement au moins trois fois supérieures à celles nécessaires. Par ailleurs, l'absence de retour d'information tactile ou auditive lors de la frappe peut conduire l'opérateur à exercer également une force excessive, génératrice de troubles musculosquelettiques.

L'emploi de la souris s'est intensifié depuis de nombreuses années. En acquisition de données ou en conception assistée par ordinateur (CAO), elle est le périphérique d'entrée principalement utilisé. Or, les contraintes sont plus importantes avec la souris qu'avec le clavier. Ces contraintes sont la charge cognitive, la posture statique et, parfois, les sollicitations biomécaniques. Ainsi, le maniement d'une souris éloignée du clavier favorise l'apparition de douleurs non seulement au poignet mais aussi à l'épaule. Par ailleurs, une souris dont la taille est inadaptée à celle de la main ou fortement serrée peut être responsable de TMS aux doigts. Cette force de serrage est la plus élevée lors du déplacement d'un objet sur l'écran. Les sollicitations musculaires et posturales varient selon les tâches réalisées sur ordinateur. La reprise de la souris après frappe sur le clavier est davantage sollicitante pour les muscles de l'ensemble du membre supérieur manipulant la souris que des tâches effectuées uniquement avec la souris.

## 🕒 Documents papier

Lors de la saisie, l'activité principale de l'opérateur consiste à lire les informations portées sur des documents. Si ces documents sont posés à plat à côté du clavier, l'opérateur doit tourner la tête et l'incliner vers l'avant pour réduire la distance de vision. S'ils sont situés entre l'opérateur et le clavier, la flexion des épaules lors de la frappe devient excessive. La mauvaise qualité de l'écriture des manuscrits peut également contribuer à l'inadéquation de la posture.

## 3.2 Prévention des TMS

Les principales pistes de prévention des TMS concernent l'organisation du travail, l'aménagement du poste et l'utilisation des périphériques d'entrée.

### ⊙ Organisation du travail

Les principales recommandations concernant l'organisation du travail sont les suivantes :

- limiter la durée journalière de travail sur écran ;
- alterner le travail informatisé avec des tâches autres que sur écran ;
- respecter un régime de pause adapté au contenu du travail.

***Ces informations sont détaillées dans la partie Ergonomie, chapitre 4 « Organisation du travail ».***

### ⊙ Aménagement du poste

Les principales recommandations concernant l'aménagement du poste sont les suivantes :

- positionner le haut du moniteur à hauteur des yeux (sauf pour certains porteurs de verres progressifs) ;
- maintenir un angle bras/avant-bras compris entre 90 et 135° ;
- laisser un espace de 10 à 15 cm entre le bord de la table et la barre d'espacement du clavier ;
- placer la souris le plus près possible du clavier ;
- proposer des alternatives donnant la possibilité de varier les postures (ex : bureau à hauteur variable).

***Ces informations sont détaillées dans la partie Ergonomie, chapitre 2 « Espace de travail ».***

### ⊙ Utilisation des dispositifs d'entrée

Les principales recommandations concernant les périphériques d'entrée sont les suivantes :

- taper le plus souvent avec les poignets flottants ;
- taper en douceur sur les touches ;
- utiliser une souris dont la taille est adaptée à celle de la main.

***Ces informations sont détaillées dans la partie Ergonomie, chapitre 2 « Espace de travail ».***



# Ergonomie

---

# 1. Affichage de l'information

## 1.1 Technologies d'affichage

Aujourd'hui, les écrans sur les lieux de travail sont ceux à cristaux liquides. Ces écrans sont plats. Leur taille est exprimée en pouces<sup>(5)</sup> par leur diagonale. Le format de l'écran peut être de 4/3, 16/9 ou 16/10. Son choix doit dépendre de la nature de la tâche.

### ⊙ Écrans à cristaux liquides (LCD)

Les molécules des cristaux liquides peuvent se déplacer les unes par rapport aux autres assez facilement, comme celles d'un liquide. Toutefois, les molécules d'un cristal liquide ont tendance à s'orienter de la même façon, comme dans un cristal solide. Lorsqu'un faible champ électrique est appliqué, le cristal change de teinte, passant d'une teinte claire à une teinte foncée. Les cristaux liquides possèdent donc la propriété d'être transparents ou opaques à la lumière suivant l'orientation de leurs molécules sous l'influence d'un champ électrique. Chaque pixel est composé de trois bâtonnets (un vert, un rouge et un bleu) de cristaux liquides.

### ⊙ Autres technologies

Il existe d'autres types d'écrans plats tels que les écrans à plasma ou les écrans électroluminescents organiques (OLED).

Les écrans à plasma sont proposés comme postes de télévision car ils peuvent être de grande taille. Ils sont particulièrement adaptés aux environnements sujets à des interférences électriques.

Les OLED (*Organic Light Emitting Diode*) sont des écrans autolumineux aussi fins, légers et flexibles qu'une feuille de plastique. Par rapport aux écrans LCD, ils ne nécessitent pas un rétro-éclairage et ils ont un meilleur rendu des couleurs ainsi qu'un meilleur contraste mais leur durée de vie est plus limitée. Les OLED sont déjà utilisés dans des écrans équipant les appareils nomades comme les appareils photos ou les téléphones portables. Ils font l'objet de la norme ISO 9241-309.

(5) 1 pouce = 2,54 cm.

## 1.2 Recommandations générales

*La qualité de l'image dépend en grande partie de l'interaction entre un certain nombre de facteurs : stabilité de l'image, dimensions, espace entre les caractères, contraste entre les caractères et le fond, chromaticité et surtout interférence entre cet ensemble et l'environnement lumineux.*

*Une bonne qualité de l'affichage sur un écran évite l'inconfort des opérateurs et agit favorablement sur leur performance.*

*Si la qualité de l'affichage est mauvaise, aucun ajustement de l'environnement ne pourra la compenser. Un affichage de bonne qualité se distingue par des images claires, nettes et stables; dans ce cas, le texte affiché est lu facilement à la distance désirée.*

L'écran est exempt de reflets et de réverbérations susceptibles de gêner l'utilisateur (art. R.4542-6, 5° du Code du travail). Il faut donc éviter les écrans et les claviers susceptibles de provoquer des réflexions et donner la préférence à des écrans ayant subi un traitement antireflet lors de leur fabrication, car il constitue une nette amélioration du confort visuel des opérateurs.

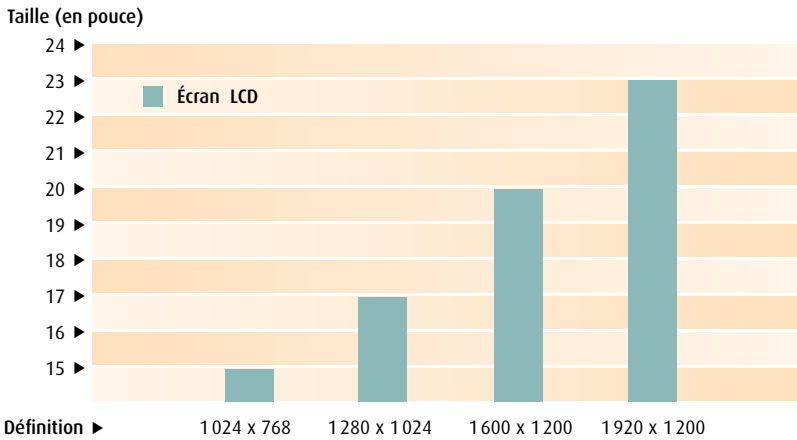
### ⊙ Résolution des caractères

Le moniteur affiche le texte et les images générées par la carte graphique (ou carte vidéo), voire par la carte-mère du système.

La résolution (ou définition) correspond au nombre maximal de pixels affichés en largeur, multiplié par le nombre maximal de pixels affichés en hauteur. Plus ces nombres sont élevés, plus la résolution est haute.

Le pas de masque (pitch) est l'espace (en mm) qui sépare 2 pixels contigus à l'écran. Plus ce pas est petit, meilleure est la qualité de l'image.

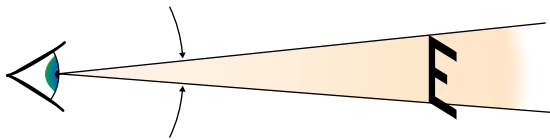
Avec certaines cartes graphiques dites « haute résolution », le nombre maximal de pixels pouvant être allumés sur l'écran dépasse le million. Or, l'augmentation de la résolution diminue la taille des caractères affichés. Ceux-ci peuvent alors devenir illisibles si la taille de l'écran est trop réduite. Il existe donc une taille d'écran appropriée à la résolution utilisée (figure 2).



**Fig. 2. Taille minimale des écrans LCD selon la définition**

La dimension des caractères lisibles sans difficulté est fonction de la distance œil-écran, le paramètre fondamental étant l'angle visuel sous lequel les caractères sont perçus en vision fovéale (*figure 3*). Par exemple, pour une hauteur de caractère de 3 mm, la distance optimale est d'environ 50 cm; pour 4 mm, elle est d'environ 65 cm. Il est important de préciser que les caractères, présentés sur écran et lus à une distance de 60 cm, peuvent être saisis avec une acuité visuelle de 3/10 ou de 4/10. La charge visuelle imposée par la lecture sur écran n'est donc pas uniquement un problème de dimension.

Pour une image, la distance optimale œil-écran est 4,5 fois la diagonale de cette image.



**Fig. 3. L'angle visuel sous lequel sont perçus les caractères détermine leur taille (entre 16' et 22' d'arc).**

## ◉ Contraste

Une fois la taille des caractères fixée, leur lisibilité est largement déterminée par le contraste avec le fond.

Le contraste des caractères sur un écran est conventionnellement exprimé comme un rapport entre la luminance du caractère et la luminance du fond ou inversement, selon la polarité d'affichage.

**En contraste négatif**, la luminance du caractère nécessaire pour avoir un contraste adéquat dépend de la luminance du fond, et cette luminance du fond dépend des propriétés réfléchissantes de l'écran et de l'environnement lumineux dans lequel est situé l'écran. Les rapports compris entre 3/1 et 14/1 donnent les meilleures mesures de performance et ont la préférence des opérateurs (les rapports optimaux se situent entre 5/1 et 10/1). Avec cette polarité d'affichage, il est préférable que la luminance du fond soit de 5 à 10  $\text{cd.m}^{-2}$ .

Cette polarité est à privilégier pour lire un affichage à plus de 1,5 m de distance ainsi que pour les opérateurs ayant une acuité visuelle anormalement faible car ils voient mieux des caractères clairs sur fond sombre que des caractères sombres sur fond clair.

**En contraste positif**, le contraste est moindre entre les images réfléchies et le fond de l'écran. Par rapport aux écrans en contraste négatif, les écrans en contraste positif présentent les avantages suivants :

- le diamètre pupillaire est plus petit afin d'éviter l'éblouissement; en conséquence, la profondeur de champ est accrue ce qui facilite l'accommodation;
- la vision est photopique, ce qui réduit le risque d'éblouissement;
- l'équilibre des luminances est préservé à l'intérieur de la tâche visuelle (en particulier entre l'écran et les documents);
- les reflets sont moins visibles;
- la fatigue visuelle est moindre;
- l'éclairage du plan de travail peut être proche de celui employé pour un travail de bureau.

***L'opérateur doit avoir la possibilité de contrôler et d'ajuster lui-même la luminance des caractères et/ou du fond.***

***Les affichages à fond clair sont à privilégier. Avec de tels affichages, il est recommandé, pour le clavier, d'utiliser des caractères sombres sur fond clair (ISO 9241-4) [1]; le carter du moniteur devrait être également de couleur claire.***

***Lors d'un changement d'affichage de fond sombre à fond clair, il faut s'assurer que les caractères restent bien contrastés. Par ailleurs, il faut éviter d'afficher un fond blanc et un fond noir simultanément sur une même page d'écran.***

### ◉ Couleur

La couleur peut améliorer la perception et le traitement de l'information visuelle et avoir un effet positif sur la performance et la satisfaction de l'opérateur. Elle est parfois utilisée de manière excessive et inappropriée.

La couleur des caractères apparaissant sur les écrans est le résultat de l'intégration par l'œil des diverses longueurs d'onde générées par les phosphores. Le système optique de l'œil diffracte de manière différente la lumière selon sa couleur. Ainsi, le vert-jaune d'une image est focalisé exactement sur la rétine; la projection d'une lumière bleue se fait devant la rétine et celle d'une couleur rouge, derrière. La couleur des caractères peut donc contribuer à une bonne focalisation de l'image sur la rétine. Les défauts de la vision des couleurs peuvent entraîner d'importantes erreurs si la couleur est utilisée comme codage.

Sur fond sombre, les couleurs verte, jaune, orange, blanche et cyan (bleu-vert) sont à privilégier pour l'affichage des caractères alphanumériques. Sur fond clair, le rouge et le bleu sont bien contrastés mais le bleu est à éviter pour les détails fins (caractères à petite police, curseurs, etc.) car la fovéa est peu sensible à cette couleur. De plus, la transparence du cristallin est particulièrement réduite avec cette couleur chez les personnes âgées. L'affichage simultané des couleurs bleue et rouge engendre un effet de relief (effet chromostéréoscopique) surtout lorsque ces couleurs sont saturées. En général, le nombre de couleurs utilisées devrait être limité (par exemple, trois au maximum pour le traitement de texte, en plus de la couleur du fond) pour la plupart des tâches du secteur tertiaire. Si l'opérateur doit se rappeler la signification d'une couleur ou s'il est nécessaire d'effectuer des recherches visuelles rapides basées sur la distinction des couleurs, ce nombre ne devrait pas excéder 6; pour une identification précise, pas plus de 11 couleurs (ISO 9241-303) [1].

Quoi qu'il en soit, il convient que chaque couleur utilisée pour la codification de l'information ne présente qu'une seule signification de cette information. Enfin, il convient que la couleur ne soit pas l'unique moyen de codification ou tout au moins qu'elle soit utilisée avec précaution, car 8 à 10 % de la population masculine ne perçoit pas correctement la couleur (ISO 9241-303) [1].

## 🕒 Organisation de l'information affichée

Un affichage très dense conduit à des confusions, augmente le taux d'erreurs et accroît le temps nécessaire pour localiser une information sur l'écran.

Le format est le mode de présentation et de structuration des informations. Il peut être aussi important que le contenu. En effet, même des données pertinentes peuvent accroître la charge mentale si elles ne sont pas présentées sous une forme utilisable. Selon le type de tâche, un format peut se révéler adéquat ou non.

En ce qui concerne la disposition de l'information, les mêmes données doivent apparaître aux mêmes endroits sur l'écran. Pour la saisie de données, il faudrait que les informations soient affichées avec la même disposition que sur le document source.

La surbrillance peut être employée pour orienter la perception vers une zone contenant un message devant être lu en priorité.

La couleur rouge peut être réservée à tous les messages qui indiquent un état ou une situation dangereuse.

Le clignotement devrait être réservé à des zones peu étendues et périphériques, ainsi qu'aux erreurs, anomalies ou situations nécessitant une intervention rapide.

La présentation des données peut être effectuée sous la forme de multifenêtre qui permettent la visualisation simultanée de plusieurs opérations. Les opérateurs novices sont plus performants avec une seule fenêtre qu'avec un multifenêtrage.

Il est recommandé de limiter le nombre de fenêtres à trois ou quatre sur un même écran. Si la tâche présente un caractère régulier, les informations peuvent être logées dans des fenêtres préformatées, sans recouvrement.

## Ergonomie

### Affichage de l'information

#### ⊙ Dialogue homme/ordinateur

Le logiciel doit répondre à un certain nombre de critères ergonomiques et pour cela il doit :

- être adapté à l'utilisateur. Ainsi, un guidage pas à pas est nécessaire pour le néophyte mais il est contraignant pour l'informaticien. Pour son dialogue avec l'ordinateur, l'opérateur devrait pouvoir utiliser le vocabulaire qu'il emploie dans sa tâche;
- être adapté à la tâche. Par exemple, les données les plus fréquemment utilisées peuvent être regroupées sur une même page d'écran; une vue d'ensemble du processus peut être affichée;
- reposer sur un langage cohérent. Une syntaxe identique devrait régir les divers programmes d'un même dialogue;
- être convivial. L'opérateur doit avoir la possibilité d'interrompre à tout moment une tâche pour en exécuter une autre, puis retourner au point d'interruption de la première. Le logiciel doit empêcher les fausses manœuvres. En cas d'attente, un message devrait signaler que la procédure se déroule normalement;
- fournir des aides à l'utilisateur. L'opérateur doit pouvoir faire appel à une assistance du logiciel en cas de difficulté. Les messages d'erreurs doivent être explicites et, si possible, décrire clairement la cause de l'erreur.

#### ⊙ Ergonomie des logiciels

Dans la norme ISO 9241 [1], l'ergonomie des logiciels fait l'objet des parties :

- 11, 12, 13, 14, 15, 16 et 17 (titre général : Exigences ergonomiques pour travail de bureau avec terminaux à écrans de visualisation);
- 100, 110, 151 et 171 (titre général : Ergonomie de l'interaction homme-système).



## 2. Espace de travail

### 2.1 Poste de travail

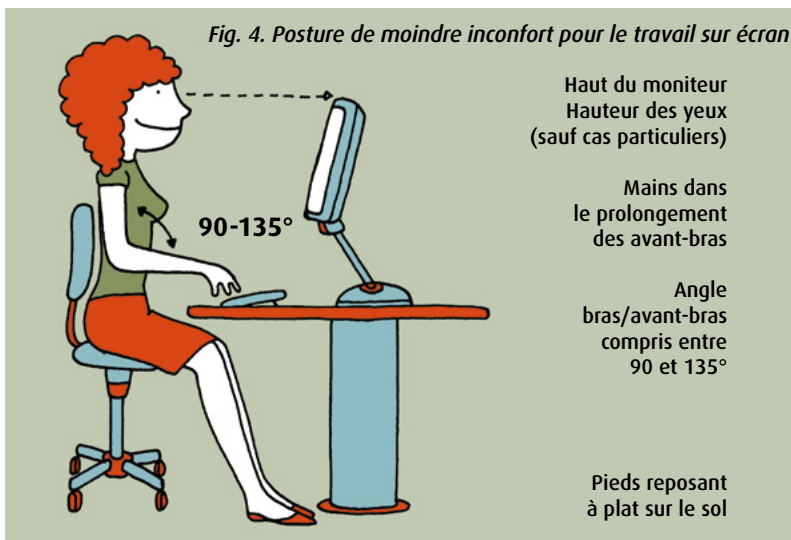
#### ⊙ Principes de base

Selon la norme ISO 9241-5 [1], il convient de s'assurer que l'aménagement du lieu de travail, la tâche et le mobilier encouragent l'utilisateur à changer volontairement de posture. La tendance actuelle est aux recommandations souples avec possibilité d'ajustement individuel.

Un poste de travail réglable peut contribuer, dans une large mesure, à l'adoption de postures confortables et appropriées. Le mobilier modulaire permet de répondre à l'ensemble des impératifs portant sur l'aménagement. Concernant le matériel informatique, les tours verticales sont à privilégier.

La consultation et la participation des usagers en matière de choix du mobilier et d'aménagement du poste de travail donnent des résultats satisfaisants.

#### ⊙ Posture de moindre inconfort (figure 4)



## Ergonomie

### Espace de travail

La posture idéale n'existe pas. En revanche, il existe une posture de moindre inconfort dont les caractéristiques sont les suivantes :

- la hauteur optimale du centre de l'écran doit correspondre à une direction du regard inclinée de 10 à 20° au-dessous du plan horizontal passant à la hauteur des yeux (sauf exception, voir ci-après § « Écran »);
- l'angle bras/avant-bras doit être compris entre 90 et 135°;
- les mains doivent être situées dans le prolongement des avant-bras;
- les pieds reposent de préférence à plat sur le sol mais un repose-pied est parfois indispensable, notamment pour les opérateurs de petite taille.

***Toutes les postures statiques de travail prolongées sont néfastes, mais le maintien de la position assise l'est plus encore car elle peut être à l'origine d'un comportement sédentaire. Dans les bureaux, des solutions alternatives aux sièges traditionnels sont proposées pour réduire le maintien prolongé d'une posture statique assise : bureau à hauteur variable, swiss ball<sup>(6)</sup>, pédalier, tapis roulant... Ils peuvent permettre d'adopter temporairement d'autres positions que la posture assise et d'ajouter une activité physique légère à une activité de travail de bureau, afin de lutter contre le comportement sédentaire.***

### ⑥ Siège

Pour une position assise confortable, il convient de respecter une certaine distance entre la paume de la main et le dessous des cuisses. Le niveau optimal se situe entre 20 et 26 cm pour un sujet assis.

Afin de permettre le maniement confortable des dispositifs d'entrée, la hauteur de l'assise doit être réglable. Selon la norme NF EN 1335-1 [3] pour les sièges de travail de bureau, la plage de réglage préconisée est 42-51 cm; la profondeur minimale du plateau d'assise est de 38 cm.

***La hauteur idéale de l'assise est déterminée en posant les pieds à plat sur le sol avec les cuisses horizontales.***

(6) Kévin Desbrosses, Marie-Anne Gautier, Laurent Kerangueven, Emmanuelle Peris. Utilisation d'un swiss-ball comme siège de travail. *Références en santé au travail*, n° 158, juin 2019.

La facilité de réglage est un argument important dans le choix des sièges. Les dispositifs de réglage doivent pouvoir être actionnés depuis la position assise (NF EN 1335-2) [4]. Le bord antérieur de l'assise doit être galbé vers le bas, pour éviter la compression de la partie postérieure du genou.

Selon la norme ISO 9241-5 [1], il convient que le dossier maintienne le dos de l'utilisateur dans toutes les positions assises. Un dossier d'une hauteur d'environ 50 cm est nécessaire pour le soutien des omoplates lorsque le travail sur écran est majoritaire. La hauteur et l'angle d'inclinaison du dossier doivent pouvoir être réglés. Un dossier mobile permet de bouger tout en restant assis.

Si le siège est équipé d'accoudoirs, il est utile que ces derniers soient réglables en hauteur ou escamotables, notamment lorsque le plan de travail est arrondi, pour ne pas être gêné lors de rotations du siège. Un piètement à cinq branches est indispensable pour obtenir une parfaite stabilité. Des roulettes sont nécessaires si la tâche exige une bonne mobilité.

Enfin, le revêtement du siège doit être en tissu rugueux et souple.

***Il faut informer l'opérateur sur les possibilités de réglage de son siège.***

## ◉ Repose-pieds

Les personnes de petite taille ne peuvent obtenir une position correcte des jambes – surtout lorsque la table est de hauteur fixe – qu'à l'aide d'un repose-pieds. Selon l'article R. 4542-9 du Code du travail, il est mis à la disposition des travailleurs qui en font la demande.

Les cuisses doivent être horizontales et l'angle cuisse-jambe doit être droit ou légèrement obtus.

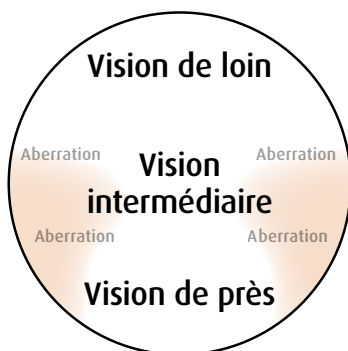
Le repose-pieds doit être assez large (minimum 40 cm), réglable en hauteur (4-15 cm) et incliné de 10° (ou réglable de 0 à 15°). La surface d'appui doit être antidérapante.

## ◉ Écran

L'écran est orientable et inclinable facilement pour s'adapter aux besoins de l'utilisateur (art. R. 4542-6, 4° du Code du travail).

Il convient de privilégier les moniteurs dont le pied est réglable en hauteur car cela facilite l'ajustement de l'écran par rapport aux yeux.

*Pour les porteurs de verres progressifs, la surface de vision intermédiaire utile au travail sur ordinateur se situe entre la surface de vision de loin (haut du verre) et celle de vision de près (bas du verre). Pour un travail régulier sur ordinateur, une progression longue entre vision de loin et de près est à envisager ou encore le port de lunettes avec verres spécifiques uniquement en vision intermédiaire. Il convient aussi d'adapter l'écran pour obtenir un meilleur confort en levant et baissant doucement le menton pour trouver le port de tête à adopter permettant la netteté. Pour cela, il est nécessaire de baisser la position de l'écran pour le placer un peu plus bas que la hauteur des yeux si ce n'est pas suffisant de rehausser votre siège, l'objectif étant de regarder naturellement l'écran dans la position de vision intermédiaire du verre progressif.*



### 🕒 Micro-ordinateur portable

Lorsque l'écran est situé trop bas par rapport à l'axe horizontal du regard, un rehausseur d'écran peut être installé sous le moniteur. L'utilisation prolongée d'écrans intégrés directement au clavier, comme sur la majorité des micro-ordinateurs portables et certaines tablettes tactiles est inadaptée. Il convient alors de placer cet équipement sur un support incliné afin de remonter l'écran, sauf si l'opérateur porte des verres progressifs comme ceux mentionnés ci-dessus, et de connecter un clavier traditionnel sur ce portable pour que la distance œil-écran soit d'au moins 50 cm.

## ⊙ Configuration multi-écrans

En cas d'utilisation de plusieurs écrans, il convient de rapprocher les écrans adjacents les uns des autres pour permettre une économie de mouvement (ISO 11064-4). Si l'opérateur travaille avec deux écrans et que l'un est beaucoup plus consulté que l'autre, cet écran sera placé face à lui. Au-delà de deux écrans, ceux-ci sont à disposer en arc de cercle pour que les distances œil-écran soient identiques. Dans tous les cas, il est souhaitable que la polarité soit la même sur tous les affichages. Par ailleurs, si deux écrans ne font qu'un seul du point de vue de l'affichage, il peut être utile d'augmenter la vitesse de déplacement du curseur d'un écran à l'autre.

## ⊙ Plan de travail

La dimension du plan de travail doit être adaptée à la tâche et à la dimension du matériel utilisé, et notamment de l'écran. La norme NF X 35-102 « Conception ergonomique des espaces de travail en bureaux » recommande une profondeur minimum de 80 cm et une largeur minimum de 120 cm. En pratique, cela dépend aussi du nombre d'écrans utilisés et de la taille de ces écrans. Si une profondeur de 80 cm peut être suffisante pour un aménagement avec 1 écran de 17 pouces, celle-ci semble insuffisante pour un aménagement en double écran ou avec un écran de grande taille (supérieure à 20 pouces). Ainsi, il est avant tout nécessaire de mener une analyse de l'activité réalisée sur ces bureaux afin que leur dimension soit adaptée à l'ensemble des composantes de l'activité. Il est également important de tenir compte de l'évolution possible de l'activité et du matériel à disposition.

Pour les travaux sur écran en continu, une table réglable permettant d'ajuster indépendamment la hauteur des dispositifs d'entrée et celle de l'écran convient bien car elle permet à l'opérateur de tenir les avant-bras et la tête dans une position qui réduit la fatigue posturale. Pour les personnes qui se déplacent en fauteuil roulant, il est nécessaire de disposer d'un mobilier réglable en hauteur.

Si la table est réglable en hauteur, sa plage de réglage devrait être de 68 à 76 cm pour une activité assise. Avec les tables de hauteur fixe, celle-ci est d'environ 72 cm.

Il convient que les surfaces de travail ne présentent ni arête vive, ni angle saillant (ISO 9241-5) [1].

## Ergonomie

### Espace de travail

L'espace libre, disponible sous le support écran-dispositifs d'entrée, sera d'au moins 70 cm de profondeur au niveau des pieds.

#### ◉ Dispositifs d'entrée

Parmi les nombreux dispositifs d'entrée, le clavier et la souris sont les plus utilisés.

*Le clavier doit être mobile et séparé de l'écran, cela permet de régler la distance de lecture en fonction du confort visuel et de l'usage optimal du plan de travail.*

Avec le clavier, la hauteur recommandée de la rangée de milieu de clavier n'est pas supérieure à 30 mm (ISO 9241-410) [1]. Les claviers actuels satisfont cette condition puisque leur épaisseur est inférieure à 4 cm au niveau de la rangée moyenne des touches. Un clavier mince évite également de diminuer la hauteur de la table, en permettant de garder une position confortable des mains et des bras pendant la frappe.

L'inclinaison recommandée du clavier est comprise entre 0 et 12° par rapport à l'horizontale (ISO 9241-410) [1]. Il est préférable que les pieds (côté moniteur) du clavier soient repliés car leur dépliage accentue l'extension du poignet lors de l'appui de celui-ci.

Les recommandations les plus usuelles concernant les touches sont les suivantes :

- force nécessaire pour enfoncer une touche : 0,5 à 0,8 N;
- course d'une touche lors de son enfoncement : 2-4 mm;
- taille d'une touche carrée : 12 à 15 mm;
- touches mates, avec caractères sombres sur fond clair;
- rétroaction du clavier de type visuel, tactile ou auditif ou d'une combinaison de ces 3 types.

*En ce qui concerne la posture de frappe au clavier, il est recommandé de taper légèrement et de ne pas appuyer continuellement les poignets sur la table pendant la frappe. En revanche, ceux-ci et les avant-bras peuvent être reposés de temps à autre sur la surface comprise entre le bord de la table et la barre d'espacement du clavier pour soulager les épaules.*

L'espace devant le clavier est suffisant pour permettre un appui pour les mains et les avant-bras de l'utilisateur (art. R. 4542-7, 2° du Code du travail). La norme ISO 9241-5 [1] recommande un espace d'au moins 10 cm sur la surface d'appui située immédiatement devant ce dispositif d'entrée.

Il existe d'autres types de claviers que le clavier standard comme, par exemple, les **claviers éclatés**. Ces claviers sont fractionnés en deux parties qui assignent à chaque main un groupe de touches. Par rapport aux claviers traditionnels, les claviers éclatés atténuent la gêne au niveau des poignets parce qu'ils réduisent la déviation cubitale. Toutefois, ils entraînent une augmentation de la charge musculaire de l'épaule et éloignent la souris de l'opérateur car ils sont plus longs que les claviers traditionnels.

La **souris** est un dispositif d'entrée dont l'emploi est devenu indispensable. Il peut être intensif comme en conception assistée par ordinateur ou pour la recherche d'informations sur l'écran. Il convient que l'emplacement des boutons réduise le plus possible l'extension ou tout autre mouvement ou position des doigts pouvant fatiguer les doigts. Il convient également que la souris soit manipulable avec l'une ou l'autre main ou que des souris pour droitiers et gauchers soient fournies (ISO 9241-410) [1]. La taille de la souris doit être adaptée à celle de la main, surtout lorsque cette dernière est grande ou petite. Les souris sans fil sont à privilégier.

La manipulation de la souris nécessite le respect de l'alignement main – avant-bras, l'avant-bras reposant sur le bureau. La souris doit être placée au plus proche de l'axe sagittal de l'utilisateur. Ainsi, placée à côté du clavier, elle doit être au plus proche de ce dernier. Si le pavé numérique est peu ou pas utilisé, il peut être supprimé ou désolidarisé du clavier. La souris peut aussi être placée entre le clavier et l'utilisateur. Les connaissances actuelles mettent en évidence que le placement de la souris devant le clavier réduit les sollicitations musculaires de l'épaule et du poignet par rapport à l'emplacement à côté du clavier<sup>(7)</sup>. De même, la souris inclinée présentant une inclinaison de l'ordre de 30° par rapport à l'horizontale apparaît être le meilleur compromis par rapport à une souris traditionnelle et une souris verticale, présentant une inclinaison de l'ordre de 70° par rapport à l'horizontale.

(7) Cail F, Gaudez C. Effets sur les sollicitations musculaires et posturales, sur la performance et le ressenti des utilisateurs de différentes souris informatiques et de leur positionnement sur le bureau. *Notes scientifiques et techniques de l'INRS*, NS 345, 2016. Téléchargeable sur le site internet : [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr).

## Ergonomie

### Espace de travail

La vitesse de déplacement du pointeur sur l'écran doit aussi être réglée lors de l'utilisation d'une souris afin que sa course sur le plan de travail ne dépasse pas 5 cm pour un déplacement du pointeur, à l'horizontale ou à la verticale, d'un bord à l'autre de l'écran.

Pour les **boules roulantes** non intégrées au clavier, il faut privilégier celles dont la boule est centrée sur le boîtier afin de pouvoir l'activer avec le majeur, l'index et l'annulaire.

Le **pavé tactile** force l'utilisateur à adopter une posture statique maintenue de l'ensemble du ou des membre(s) supérieur(s) sans soutien.

Pour les **écrans tactiles**, la norme ISO 9241-410 [1] recommande de positionner les cibles de contact à une hauteur inférieure à celle des épaules si ces écrans sont orientés verticalement ou à une hauteur égale ou inférieure à celle des coudes s'ils sont orientés horizontalement.

Pour les **tablettes tactiles**, il est préconisé de les poser sur une table directement en face de l'utilisateur, sur un socle relevé à une hauteur et une distance suffisantes pour les tâches de « visionnage d'écran ». Cela permet de limiter les flexions de la tête et du cou et d'avoir un confort visuel mais, dans cette position, les poignets se trouvent en hyperextension lors de la frappe sur l'écran. Le positionnement de la tablette doit donc être adapté en fonction de la tâche.

### ⦿ Dispositifs d'entrée pour handicapés

De nombreux dispositifs d'entrée sont proposés aux opérateurs présentant un handicap. Ainsi, pour les malvoyants, il existe des logiciels de grossissement de l'affichage et les non-voyants peuvent utiliser des terminaux braille. Les opérateurs handicapés moteur disposent de grands claviers, de claviers à une main, de souris pour mobilité réduite des mains, pour parkinsoniens, de souris de tête ou de claviers virtuels pilotés par le regard.

### ⦿ Repose-paume

Avec les claviers minces, de même qu'avec l'emploi de la souris, l'utilisation d'un repose-paume n'a aucune justification. En effet, cet appui, comme sur la table, bloque le poignet et empêche la main d'accompagner le mouvement des doigts.



## 🕒 Documents papier

Les documents doivent être placés sur un support à proximité de l'écran : soit à gauche ou à droite de celui-ci, soit entre le clavier et l'écran à la base de ce dernier, selon le choix de l'opérateur et le matériel informatique utilisé. Ce support est stable et réglable (art. R. 4542-8 du Code du travail).

Pour les opérateurs qui doivent alternativement écrire sur des documents papier et taper au clavier, il existe des supports à placer entre le clavier et l'écran. Le document est posé sur un plan incliné qui peut coulisser au dessus du clavier.

Les distances œil-écran et œil-document ne doivent pas différer entre elles de plus de 25 %, sinon l'accommodation est trop sollicitée lorsque le regard passe de l'une de ces plages à l'autre.

## 2.2 Local

L'opérateur doit avoir assez d'espace pour bouger et se déplacer ainsi que pour entreposer ses affaires. La communication avec les collègues de travail doit être facilitée.

Selon la norme NF X 35-102 [2] sur la conception des espaces de travail en bureaux, la surface minimale recommandée est de 10 m<sup>2</sup> par personne, que le bureau soit individuel ou collectif. Si l'activité principale des occupants d'un bureau collectif est fondée sur des communications verbales, il est nécessaire de prévoir au moins 15 m<sup>2</sup> par personne pour limiter les interférences entre locuteurs, sauf s'il s'agit de communications entre les occupants eux-mêmes.

***Il faut éviter les locaux vastes, les bureaux paysagers qui engendrent des difficultés en matière d'éclairage, de bruit, mais aussi des problèmes psychologiques.***

Une personne qui se trouve dans un bureau dont l'espace est complètement ouvert, tout en appréciant l'accès à chaque aspect de l'activité du bureau, aura tendance à sentir une dépersonnalisation, un manque de sécurité et de protection. Des systèmes modulaires, des panneaux mobiles qui peuvent être réunis pour former des modules

## Ergonomie

### Espace de travail

à côtés multiples, sont susceptibles d'améliorer la situation en ce qui concerne le bruit et l'éclairage ; ils permettent une meilleure définition du territoire, une intimité acceptable, ainsi qu'une participation et un accès permanent à l'activité collective. Quant aux locaux aveugles, ils sont déconseillés pour le travail sur écran en continu.

Pour plus d'informations sur l'aménagement des bureaux, le lecteur peut consulter la fiche pratique de sécurité ED 23<sup>(8)</sup> éditée par l'INRS.

### ⊙ Implantation

Lorsque le travail informatisé est majoritaire, il est déconseillé d'avoir le moniteur en butée contre un mur car il est alors impossible de repasser en vision de loin dans le champ visuel de travail dès que l'on quitte l'écran des yeux. Par ailleurs, il est à signaler qu'un opérateur peut être gêné lorsqu'il est placé dos à une porte.

### ⊙ Câblage

Les câbles doivent être de longueur suffisante pour s'adapter aux besoins réels et prévisibles de l'utilisateur, compte tenu des réaménagements possibles des locaux. Il convient également que les raccordements soient fixés de manière à ne présenter aucun risque lorsqu'ils passent sur les plans de travail ou sur le sol et de les faire passer dans des gaines orientées à l'horizontale ou à la verticale jusqu'au point où ils sont nécessaires (ISO 9241-5) [1].

(8) *L'aménagement des bureaux. Principales données ergonomiques*, INRS, coll. « Fiche pratique de sécurité », ED 23, 2007, 4 p.

## 3. Environnement physique

### 3.1 Champs électromagnétiques

#### ⊙ Écrans à cristaux liquides (LCD)

Les écrans à cristaux liquides n'émettent pas de rayons X et leur champ magnétique de basse fréquence présente une induction nettement inférieure à celle des écrans cathodiques.

#### ⊙ Lampes fluorescentes

Des mesures effectuées dans des bureaux équipés de lampes fluorescentes de 80 W ont montré que les valeurs maximales du champ magnétique ne dépassaient pas les seuils fixés par les directives européennes.

#### ⊙ WiFi

Le WiFi<sup>(9)</sup> permet de relier, sans fil, des ordinateurs, des assistants personnels ou tout type de périphérique à une liaison haut débit sur une certaine distance. Les puissances d'émission sont très faibles et les niveaux de champ électromagnétique sont très inférieurs aux valeurs limites fixées par le Code du travail. Il est encore impossible actuellement d'établir l'existence ou non d'effets sur la santé.

***Les écrans à cristaux liquides émettent moins de radiations que les anciens écrans cathodiques.***

***Depuis longtemps, les fabricants d'écrans informatiques s'alignent sur la certification TCO (Swedish Confederation of Professional Employees) qui définit des niveaux de rayonnements électromagnétiques nettement inférieurs à ceux des standards internationaux et qui vise aussi à améliorer la qualité de l'affichage.***

(9) Voir la fiche : *Les réseaux sans fils de proximité*, INRS, coll. « Champs électromagnétiques », ED 4207, 2017, 4 p.

### 3.2 Ambiance lumineuse

Les données présentées dans les chapitres précédents permettent de mettre en évidence quelques principes qui doivent être respectés lors de l'aménagement des postes de travail utilisant des écrans de visualisation :

- *Assurer des éclairagements et des rapports de luminance tant sur l'écran qu'entre les différentes zones de l'espace visuel (tâche, parois latérales, plafonds, sol, prises de jour, luminaires), qui permettent une performance visuelle satisfaisante et une adaptation aux caractéristiques de la tâche et des opérateurs.*
- *Implanter le poste de manière à se soustraire aux reflets de l'écran.*
- *Veiller à l'harmonie des couleurs, éléments important de l'ambiance, à la composition spectrale de la lumière et s'assurer que les couleurs des surfaces de nuisent pas à la qualité de la perception et à l'agrément du local.*

#### ⊕ Éclairage du local

Les éclairagements relativement élevés requis par les activités de bureau ne conviennent pas au travail sur écran en contraste négatif. En effet, la lumière ambiante augmente alors la luminance du fond de l'écran, diminue les contrastes et, au final, réduit sensiblement la visibilité. En outre, elle entraîne un déséquilibre des luminances qui peut nuire au confort des opérateurs. Avec les écrans en contraste positif, c'est plutôt un éclairage insuffisant qui s'avérera gênant pour l'opérateur car le fond lumineux de l'écran lui paraîtra alors trop éblouissant.

Par ailleurs, l'éclairage du local doit tenir compte du fait que l'opérateur utilise non seulement l'écran, mais qu'il trouve dans des documents de différentes natures l'information dont il a besoin pour travailler sur l'écran. Il doit pouvoir lire aisément ces documents, au même titre que le texte affiché sur l'écran. L'obtention d'un éclairage optimal sur les documents et le clavier est indispensable car des éclairagements trop faibles ou trop élevés sont préjudiciables.

Le dispositif d'éclairage doit donc permettre de conserver un bon contraste, tout en fournissant un éclairage horizontal correct. Ainsi, l'éclairage général des locaux doit assurer un éclairage homogène

des plans de travail de l'ordre de 200 à 300 lux<sup>(10)</sup> pour les écrans à fond sombre et de 300 à 500 lux pour les écrans à fond clair. Ces éclairagements sont considérés comme un compromis acceptable, tant sur le plan de la performance que sur celui du confort. Avec l'emploi d'écrans polychromes, l'éclairage du plan de travail est fonction du fond d'écran utilisé.

Étant donné les éclairagements mis en jeu, il faudrait éviter de placer les écrans dans des locaux à surface vitrée très importante. La surface vitrée doit être inférieure ou égale à 25 % de la surface du sol.

## ◉ Éclairage naturel

Au bureau, l'éclairage naturel est à privilégier, amenant une lumière froide en forte quantité, ce qui participe à l'éveil. La vue sur l'extérieur permet à l'œil de se reposer des efforts d'observation en vision de près et intermédiaire en accommodant au loin. Elle participe aussi à l'équilibre psychologique. L'article R. 4223-3 du Code du travail précise que les locaux de travail doivent disposer autant que possible d'une lumière naturelle suffisante.

Pour en savoir plus, consulter l'article « Éclairer juste, une préoccupation majeure pour le travail au bureau »<sup>(11)</sup>.

Pour limiter les reflets sur l'écran et le déséquilibre des luminances, il serait souhaitable d'éloigner au maximum les écrans des prises de jour. Il faut s'abstenir de placer les postes à écrans à proximité immédiate des fenêtres, notamment face ou dos à ces dernières, lorsqu'elles ne sont pas suffisamment voilées par des stores, des rideaux ou, le cas échéant, des cloisons mobiles. D'une manière générale, il est recommandé de placer l'écran perpendiculairement aux fenêtres, afin que la direction moyenne du regard soit parallèle aux prises de jour.

Les stores sont évidemment indispensables si, au cours de la journée, l'opérateur a directement le soleil dans les yeux ou sur son écran. Certains éclairagistes donnent la préférence aux stores à lamelles horizontales, réglables en fonction de la luminosité extérieure. Lorsqu'elles sont orientées obliquement vers le haut, elles permettent de renvoyer une

(10) Si l'opérateur effectue une tâche de CAO sur écran à fond sombre, l'éclairage peut être de 200 lux.

(11) Jean Marc Deniel. Éclairer juste, une préoccupation majeure pour le travail au bureau. *Hygiène et sécurité du travail*, n° 248, septembre 2017. Téléchargeable sur le site internet : [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)

## Ergonomie

### Environnement physique

partie de la lumière sur le plafond qui la diffuse localement. Lorsqu'ils sont à moitié descendus, ces stores permettent également de voir à l'extérieur sans être trop éblouis. Les stores extérieurs sont à privilégier, on parle alors de « brise-soleil orientable » (BSO). Ces BSO étant généralement en métal, les peintures brillantes ou les finitions brossées sont déconseillées afin d'éviter les reflets extrêmement préjudiciables.

Dans les bureaux paysagers qui comportent des surfaces vitrées très importantes, disposées sur plusieurs côtés du local, on peut installer aussi des cloisons mobiles d'une hauteur suffisante pour masquer les zones à forte luminance aux opérateurs. Les mobiliers présentant une partie haute permettent également de masquer les zones à forte luminance que sont les baies vitrées.

### ● Éclairage artificiel

L'éclairage artificiel doit être conçu de façon à ne pas éblouir les opérateurs et à provoquer le moins de reflets possibles sur l'écran.

En **éclairage direct**, on doit préférer les luminaires à basse luminance (direct intensif) et un bon indice de rendu des couleurs (supérieur à 80). Le diagramme de Kruithof définit les zones de confort visuel en proposant les meilleures plages d'équilibre entre éclairement et température de couleur.

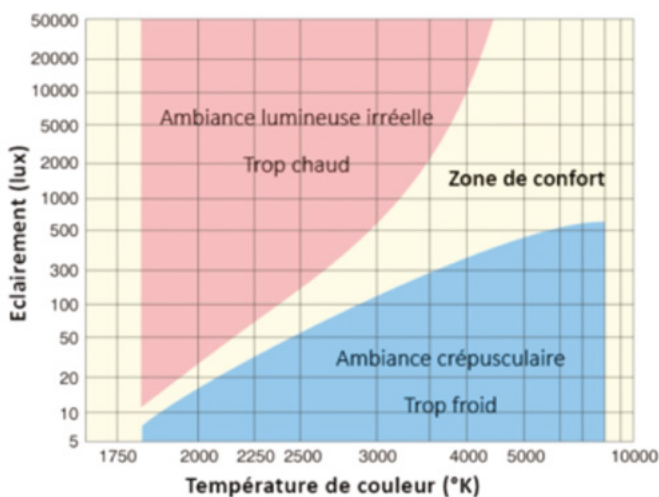


Diagramme de Kruithof - Éclairement et température de couleur.

Ainsi, pour 300 lux, une température de couleur de 2700 K (blanc très chaud) à 3500 K (entre blanc chaud et blanc neutre) est recommandée. Pour 500 lux, une température de couleur de 3000 K (blanc chaud) à 5000 K (blanc neutre – froid) est cette fois-ci recommandée. Utiliser des luminaires ayant une température de couleur de l'ordre de 3000 à 4000 K semble donc être un bon compromis.

*Pour les choisir, il est possible de se référer à la teinte des lampes. Celle-ci se présente sous la forme d'un code à trois chiffres :  $XYZ$ .*

*$X^*10$  = indice de rendu des couleurs*

*$YZ^*100$  = température de couleur*

*Exemple : un luminaire ayant le code 840 = indice de rendu des couleurs > 80; température de couleur d'environ 4000K.*

Ces luminaires sont équipés de grilles de défilement qui canalisent la lumière. Lorsque les lignes de vision s'écartent vers le haut du plan horizontal, comme dans le cas des guichets, il convient de prendre des précautions supplémentaires pour réduire l'éblouissement (ISO 9241-6) [1].

L'éclairage indirect (plus de 90 % de la lumière dirigée vers le plafond) constitue aussi un bon moyen d'obtenir à la fois une diffusion optimale et une réduction des risques d'éblouissement, à condition qu'il ne soit pas produit par des sources ponctuelles : le plafond doit réfléchir une lumière uniforme. L'éclairage indirect est jugé moins fatigant pour les yeux que l'éclairage direct, surtout lorsqu'il est associé à un éclairage localisé des documents de travail. Il est à privilégier pour les tâches de CAO, ainsi que dans les petits locaux. Cependant, l'éclairage indirect est déconseillé dans le cas des écrans présentant des reflets spéculaires et il peut être source d'éblouissement ou de reflets lorsqu'il est mural.

L'éclairage semi-indirect (60 à 90 % de la lumière dirigée vers le plafond) est également approprié à condition que la luminance maximale du plafond ne soit pas trop élevée (ISO 9241-6) [1]. Ce type d'éclairage est a priori le meilleur compromis entre rendement énergétique, éclairement obtenu sur le plan de travail et contrastes dans le champ de vision.

En tout état de cause, on doit éviter les éclairages non protégés. Les sources lumineuses ne doivent pas être directement visibles dans un angle de 30° au-dessus du niveau des yeux (figure 6). Pour réduire les risques d'éblouissement, les luminaires d'éclairage direct devraient

## Ergonomie

### Environnement physique

être disposés parallèlement à la direction du regard de l'opérateur et de part et d'autre des postes à écran. En éclairage indirect, la lumière est dirigée vers le plafond à l'aplomb ou à proximité immédiate des postes de travail informatisés. Des commutateurs, par zone ou pour chaque source de lumière, doivent être prévus. Un support écran inclinable peut permettre d'échapper aux reflets des luminaires sur l'écran.

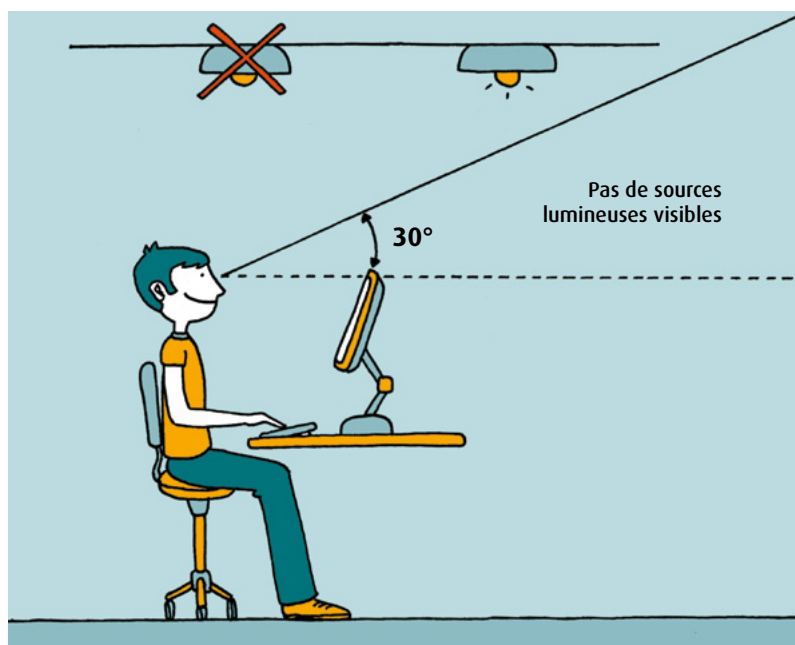


Fig. 5. Angle de défilement des sources lumineuses

Un éclairage localisé fourni par une **lampe d'appoint** est nécessaire lorsque l'éclairage des documents papier est inférieur à 200 lux, (voire à 300 lux si l'opérateur présente une presbytie). Il faut s'assurer que cet éclairage n'éblouit pas l'opérateur et/ou son voisin (en étant dirigé vers les yeux ou en se reflétant sur la surface de travail), et ne cible que les documents. Il est préférable d'avoir une lampe ayant un bras réglable permettant plusieurs positions. Les lampes conçues pour le travail sur écran sont équipées de tubes fluorescents, dont la puissance est d'environ 10 à 20 W ou de LED.

Les lampes d'appoint, possédant un réflecteur asymétrique ou une grille de défilement, satisfont aux exigences ergonomiques du travail sur écran, car elles permettent d'éclairer uniquement les documents et



de respecter un certain équilibre des luminances au niveau du poste de travail. Ces lampes sont montées sur socle ou sur étau. Certaines sont orientables dans toutes les directions.

## ◉ Éclairage à LED

Parmi toutes les sources d'éclairage, les LED (*Light Emitting Diodes* ou diodes électroluminescentes) sont de plus en plus répandues car elles allient un certain nombre d'avantages : compacité, rendement lumineux, flux lumineux instantanément disponible et durée de vie importante.

En 2010, l'ANSES a considéré que deux risques devenaient préoccupants avec l'emploi généralisé des LED : l'effet toxique de la lumière bleue sur la rétine et le risque d'éblouissement.

Les LED émettent en effet une lumière enrichie en bleu qui correspond à l'émission d'une proportion plus importante de rayonnements à des longueurs d'ondes courtes (de 350 à 500 nanomètres environ). Chez l'homme, la lumière bleue a des effets physiologiques qui, à des niveaux de luminance élevés, peuvent entraîner des atteintes de la rétine. L'exposition à la lumière bleue pourrait en outre être un des facteurs à l'origine de certaines pathologies telles que la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).

En pratique, la norme NF EN 62471 définit quatre groupes de dangerosité pour les sources de rayonnements optiques liés à la durée d'exposition maximale admissible de l'œil à la lumière :

**GR0** - groupe de risque 0 : **pas de risque**, quel que soit le temps d'observation de la source.

**GR1** - groupe de risque 1 (**risque faible**) : temps d'exposition maximal de 10 000 s (3 h).

**GR2** - groupe de risque 2 (**risque modéré**) : temps d'exposition maximal de 100 s.

**GR3** - groupe de risque 3 (**risque élevé**) : temps d'exposition maximal de 0,25 s.

Obligatoire à la vente, le marquage CE des lampes et luminaires impose d'afficher leur classement en termes de risques photobiologiques s'il dépasse le temps d'exposition du groupe de risque 1.

## Ergonomie

### Environnement physique

Pour les dispositifs d'éclairage général des locaux appartenant aux groupes GR0 et GR1, **il n'y a pas, a priori, de risque pour les yeux en conditions d'utilisation normale** : pas de vision directe des lampes ou des LED, grâce notamment à l'utilisation de luminaires équipés de diffuseurs ou de grilles de défilement. Afin de limiter les risques de lésions de l'œil, il est donc recommandé d'utiliser des LED ou des luminaires à LED classés GR0 ou GR1 selon la norme EN 62471.

*Les LED présentes en rétroéclairage, dans les écrans d'ordinateur, de tablette ou de téléphone, présentent des luminances très faibles. Dans ces conditions, au vu des données scientifiques existantes actuelles, elles ne représentent pas de risque pour la rétine. Selon la Société française d'ophtalmologie, la lumière émise par les écrans à LED serait inoffensive dans la vie quotidienne d'un point de vue du risque toxique lié à lumière bleue.*

En matière d'**éblouissement**, il est intéressant de comparer les niveaux de luminance des LED avec ceux des tubes fluorescents. En effet, la luminance d'un tube fluorescent (10.000 à 15.000 cd/m<sup>2</sup>) est couramment admise en éclairage comme suffisante pour éblouir. Or, les LED peuvent présenter des luminances 1 000 fois plus élevées. Implantées dans le champ visuel des travailleurs, les LED peuvent être à l'origine d'éblouissements qui diminuent le confort de travail et peuvent favoriser la survenue d'accidents.

Les **perturbations chronobiologiques** représentent un autre effet lié à l'exposition à la lumière bleue émise par les LED. De nombreuses fonctions biologiques sont régulées par l'horloge biologique : appétit, vigilance, température corporelle. L'horloge biologique est particulièrement sensible aux niveaux d'éclairement lumineux faibles (entre 30 et 100 lux) et de luminance faible tels que ceux émis par un écran d'ordinateur ou une tablette (moins de 150 cd/m<sup>2</sup>). Une exposition pendant 2-3 heures inhibe partiellement la sécrétion de mélatonine. Les effets et les risques dépendent de l'heure à laquelle la lumière est perçue. **En fin de journée, une exposition aux sources de lumière enrichies en bleu peut entraîner un décalage de l'horloge biologique et retarder l'endormissement.** En revanche, une exposition en début de journée à ce type de lumière ne posera pas de problème et pourra même être bénéfique en facilitant l'éveil.

## ⊙ Équilibre des luminances

Les **rapports de luminance** ne devraient pas excéder 5 à 1 entre les différentes zones de travail et 10 à 1 entre l'environnement et celles-ci. Par ailleurs, les contrastes entre les luminances des luminaires et du plafond d'une part, et celles des fenêtres et des parois d'autre part, devront être réduits le plus possible.

Le confort visuel peut être également amélioré par une recherche de couleurs d'ambiance favorisant les contrastes utiles et susceptibles de lutter contre une certaine monotonie née des luminances trop uniformes. Les luminances d'écrans, notamment à fond sombre, étant assez faibles, celles des parois devront être plus faibles que pour d'autres activités; d'où la nécessité d'utiliser des revêtements ayant un assez faible facteur de réflexion (0,4 en éclairage direct, 0,6 en éclairage indirect). En revanche, le plafond doit être de teinte assez claire (facteur de réflexion  $\geq 0,7$ ), afin que la lumière soit diffusée uniformément dans le local.

Les plans de travail doivent avoir des **coefficients de réflexion** inférieurs à ceux des documents utilisés (entre 0,3 et 0,5). Ces valeurs permettent d'obtenir une luminance similaire entre le dessus de la table et l'écran d'affichage posé sur cette table, dont la peinture doit être mate. Le mobilier blanc, les tables vernies, les bureaux sombres recouverts d'une glace, les claviers brillants sont à éviter; le noir, souvent rencontré, n'est pas une couleur appropriée pour la table. Un revêtement de sol ayant un facteur de réflexion d'environ 0,3 présente un certain avantage, car il peut contribuer aussi à la diffusion de la lumière.

Pour les grandes surfaces et les arrière-plans, il est recommandé de choisir des couleurs pâles à faible saturation (nuances pastel). Cependant, lorsque le travail effectué est monotone, il est recommandé de placer des objets de couleur plus vive et plus stimulante dans l'environnement (ISO 9241-6) [1].

## ⊙ Filtres

La dalle mate des écrans à cristaux liquides et l'affichage de fonds clairs sur les écrans ont rendu les filtres inutiles.

Toutefois, pour des affichages n'appartenant pas à ces catégories et en présence de reflets inévitables, les filtres constituent une solution de dernier recours.

*Pour en savoir plus :*

*La norme NF X 35-103 (2013) décrit des principes et une méthode ergonomiques visant à définir les éléments essentiels à l'éclairage des lieux de travail.*

*La norme NF EN 12464 propose quant à elle des niveaux d'éclairage adaptés aux activités de l'entreprise.*

### 3.3 Ambiance thermique

La production de chaleur augmente avec le nombre d'opérateurs et le nombre d'appareils et de luminaires en fonctionnement. La climatisation, fréquemment installée dans les locaux, réduit la chaleur mais crée souvent un courant d'air ressenti comme désagréable.

Les conditions de confort thermique mentionnées ci-dessous sont extraites de la norme ISO 7730 (indice de classement : X 35-203) relatives aux ambiances physiques modérées (1995).

#### ⊙ Température et vitesse de l'air

Dans les périodes hivernales (période de chauffage) :

- la température doit être comprise entre 20 et 24 °C;
- la différence verticale de la température de l'air entre 1,1 et 0,1 m au-dessus du sol (niveau de la tête et niveau des chevilles) ne doit pas dépasser 3 °C;
- la vitesse moyenne de l'air ne doit pas dépasser 0,15 m.s<sup>-1</sup>.

Dans les conditions estivales (périodes de refroidissement) :

- la température doit être comprise entre 23 et 26 °C;
- la différence verticale de la température de l'air entre 1,1 et 0,1 m au-dessus du sol (niveau de la tête et niveau des chevilles) ne doit pas dépasser 3 °C;
- la vitesse moyenne de l'air ne doit pas dépasser 0,25 m.s<sup>-1</sup>.

## ⊙ Humidité relative

Idéalement, une humidité relative de 60 à 65 % est souhaitable; un minimum de 40 % est requis pour éviter un dessèchement des muqueuses buccales, nasales et oculaires ainsi que l'accumulation de charges électrostatiques par l'opérateur. Cela est parfois difficile car la climatisation a souvent pour effet de produire un air sec (humidité relative < 30 %). Des revêtements de sol antistatiques peuvent également être posés.

## 3.4 Ambiance sonore

Le bruit est une source de fatigue et de stress. Il est d'autant plus gênant que la tâche effectuée demande de la concentration. Plus la tâche effectuée est difficile et complexe, plus les effets indésirables liés au bruit, tels que la diminution des performances, la gêne et les réactions du système nerveux risquent de se manifester. À titre illustratif, un bruit soudain est considéré comme perturbant lorsque la tâche est complexe.


## ⊙ Niveaux de bruit

Dans les bureaux, le bruit provient du téléphone, des conversations, des imprimantes, de la ventilation des micro-ordinateurs et de la climatisation. À titre d'exemple, les niveaux sonores suivants ont été mesurés au niveau d'un poste de travail situé dans un bureau paysager destiné au travail sur écran :

- conversation en face à face : environ 60 dB(A);
- conversation téléphonique : entre 60 et 70 dB(A);
- climatisation : environ 40 dB(A);
- imprimante : environ 60 dB(A).

## ⊙ Moyens de prévention

Selon la norme NF X 35-102 [2] concernant la conception ergonomique des espaces de travail en bureaux, le niveau acoustique continu équivalent (hors communications) ne doit pas dépasser 50 dB(A) dans les locaux où l'activité principale consiste en des communications verbales. Par ailleurs, le bruit émis par chacun des équipements, mesuré à 1 m, ne doit pas dépasser 40 dB(A).



La norme NF S 31 199, qui est plus précise, recommande de ne pas dépasser un certain niveau sonore moyen (mesuré sur une durée représentative de plusieurs heures) en fonction du type d'espaces : 52 dB(A) dans les centres d'appel, 45 dB(A) en espace ouvert administratif, 55 dB(A) dans les halls d'accueil du public.

Il existe divers moyens de prévention pour abaisser le niveau sonore :

- En agissant sur la conception du local :
  - limiter la hauteur du local pour optimiser l'efficacité du traitement acoustique du plafond ;
  - le plafond doit être traité avec des dalles acoustiques très absorbantes (un coefficient d'absorption Sabine proche de 1 donc des dalles de classe A sont recommandés) ;
  - éviter les formes en couloir pour éviter la propagation du bruit ;
  - penser l'agencement du bureau en fonction de l'activité ;
  - séparer les différents services, quel que soit leur degré de collaboration, ou prévoir des espaces additionnels de travail isolés acoustiquement ;
  - isoler les salles de pause ;
  - isoler les équipements bruyants (photocopieurs...) ;
  - prévoir un sol acoustique, c'est-à-dire capable de réduire les bruits d'impact (marche, déplacement d'équipements roulants...).
- En agissant sur l'aménagement des postes de travail :
  - garantir une distance de distraction de 5 mètres (= distance garantissant une bonne discrétion) ;
  - si cela n'est pas possible, utiliser des écrans acoustiques dont l'efficacité est fortement conditionnée par leur hauteur, leur absorption et celle du plafond ;
  - certains meubles hauts de rangement peuvent être utilisés comme écrans ; certains fournisseurs proposent même des armoires absorbantes.

## 4. Organisation du travail

L'informatique offre un tel éventail de possibilités pour concevoir des postes ou des types d'organisation du travail, que la tâche à effectuer peut être enrichie ou appauvrie selon la façon dont l'informatisation a été menée. En fait, l'informatisation d'un établissement n'est pas obligatoirement liée à des formes exclusives de division du travail et à la déqualification. La satisfaction professionnelle peut croître avec le travail demandé. À l'opposé d'une tendance à l'éclatement des processus de travail ayant pour corollaire l'émiettement et la spécialisation des tâches, il faut favoriser la décentralisation, la polyvalence et l'accentuation des formes collectives de travail. Les changements caractérisés par l'augmentation de la maîtrise du processus de travail, la diversification des tâches et l'élargissement des connaissances sont largement approuvés par les salariés. En revanche, les activités répétitives, fragmentaires, non motivantes, diminuent la satisfaction au travail.

### 4.1 Caractéristiques des tâches informatisées

Des enquêtes ont montré que les caractéristiques de la tâche, et non pas seulement l'utilisation en tant que telle de l'écran de visualisation, sont déterminantes des conditions de travail et de leurs effets sur les opérateurs. En effet, une structure adéquate de la tâche a autant d'importance qu'une bonne ergonomie du poste de travail. L'analyse des activités de travail est donc un préalable à toute évaluation de la charge de travail et de ses conséquences sur le bien-être des opérateurs.

Bien que les limites entre les différents types de tâches informatisées soient assez arbitraires, on peut pourtant tenter de les classer. On estime qu'approximativement 80 % des utilisateurs d'écran travaillent dans le tertiaire et que les composantes de leurs tâches peuvent inclure :

- la saisie de données;
- l'acquisition de données;
- la communication interactive ou dialogue;
- le traitement de texte;
- la vidéo surveillance.

Dans des activités qui impliquent surtout la **saisie (l'entrée) de données**, l'interaction avec l'ordinateur est extrêmement réduite; elle est limitée à la frappe sur le clavier, principalement de chiffres ou symboles, souvent sous la pression du temps.

## Ergonomie

### Organisation du travail

Dans l'**acquisition de données**, la tâche primordiale des opérateurs est de demander des informations à une banque de données et de les utiliser dans le cadre d'un dossier ou pour fournir des renseignements. Généralement, ce type de tâche suppose plus de dialogue entre l'opérateur et l'ordinateur que dans la saisie des données.

Dans la **communication interactive**, le dialogue avec l'ordinateur est plus suivi (gestion de dossiers, réservation de places pour voyageurs, prestations de services aux consommateurs, etc.). Les deux tâches précédentes sont présentes mais ce type d'activité a un contenu plus varié, les opérateurs ayant accès à différents types d'informations. Ils ont un plus grand degré de liberté. Le niveau de l'activité mentale est plus élevé du fait d'un traitement différencié de l'information et des décisions, impliquant une participation plus active des opérateurs à l'ensemble du processus de travail.

Le **traitement de texte** consiste en la saisie (souvent avec correction) d'informations, dont le contenu « a un sens » pour l'opérateur. Ce type de tâche se rencontre notamment dans les secrétariats et les imprimeries de presse ou de labeur.

Par opposition à ces catégories où les activités sont définies et organisées autour des caractéristiques du système, dans certaines activités professionnelles (programmation, CAO, etc.), les tâches ont une dominante de créativité et l'utilisateur a un contrôle presque complet sur les modalités d'utilisation de l'ordinateur. Ces tâches sont appelées **tâches créatives**.

Enfin, bon nombre de salariés effectuent des tâches de surveillance d'images vidéo sur écran (télésurveillance ou vidéo surveillance) pour la sécurité, la protection, le gardiennage, etc.

Cependant, le préventeur doit éviter le piège d'une classification trop simpliste des tâches où la saisie est systématiquement équivalente à tâche répétitive, monotone et stressante et la conception assistée par ordinateur (CAO), par exemple, à tâche variée, intéressante et moins stressante. En effet, l'organisation du travail et son contexte peuvent moduler sensiblement ces associations. Ainsi, un bon soutien social, une certaine autonomie peuvent adoucir les conditions de travail en saisie de données. Par ailleurs, il existe des différences individuelles quant aux préférences pour une certaine complexité des tâches informatisées. Généralement, plus l'opérateur a un niveau d'instruction élevé, plus il aspire à une tâche complexe et enrichissante.



*Selon l'article R. 4542-16 du Code du travail, l'employeur assure l'information et la formation des travailleurs sur les modalités d'utilisation de l'écran et de l'équipement de travail dans lequel cet écran est intégré.*

## 4.2 Organisation temporelle du travail informatisé

L'employeur organise l'activité du travailleur de telle sorte que son temps quotidien de travail sur écran soit périodiquement interrompu par des pauses ou par des changements d'activité réduisant la charge de travail sur écran (art. 4542-4 du Code du travail).

### ⊙ Changement d'activité

Une activité continue devant l'écran n'est pas souhaitable pour toute une journée de travail. Ainsi, tout travail sur écran d'une durée journalière supérieure à 4 heures devrait être alterné avec d'autres activités. Par changement d'activité, il faut entendre l'alternance du travail sur écran avec par exemple les tâches de bureau, étant entendu que cette activité sans écran doit être en rapport avec celle du salarié, sauf dispositions contractuelles contraires. Cela permet de diversifier les sollicitations et donc de réduire le risque de fatigues visuelle et posturale. Si le travail sur écran alterne avec d'autres activités, l'organisation temporelle du travail ne pose pas de problème particulier car cette alternance a valeur de « pause active » pour le travail sur écran. Ainsi, un travail intermittent sur écran, qui par nature comprend des changements d'activité, ne nécessitera pas, sauf exception, de pause spécifique.

### ⊙ Pauses

Lorsque l'organisation et la nature de la tâche du travailleur sur écran ne permettent aucun changement d'activités, l'interruption périodique du travail se fait par des pauses spécifiques ; c'est le plus souvent le cas des activités de saisie de données.

La pause peut être définie comme une interruption de travail, un temps de repos déterminé, une période d'inactivité, une période de transition entre différentes phases d'activité. La pause doit permettre aussi un repos des mécanismes d'accommodation et de convergence

des yeux sollicités pendant le travail ainsi que des muscles sollicités par la posture. En ce qui concerne le travail sur écran, le terme « pause » devrait être utilisé pour décrire une période de récupération après la tension physiologique et psychologique éprouvée pendant la période de travail qui précède. La nature de cette tension et l'importance relative des composants physiques et psychologiques de la fatigue peuvent varier en fonction de la nature spécifique du travail demandé. Le régime de pause doit donc être fonction de la nature de la tâche et de son intensité. Par exemple :

- pour les activités de saisie, caractérisées par une forte contrainte visuelle et posturale, ainsi que par la répétitivité et l'uniformité des opérations, il est recommandé de prendre une pause d'au moins 5 minutes après environ 45 minutes de travail sur écran ; lorsque ce travail est sous contrainte temporelle, il est préférable que l'interruption soit d'au moins 10 minutes ;
- dans les tâches conversationnelles, qui sont moins astreignantes que les tâches de saisie, la pause active sera d'au moins 15 minutes après environ 2 heures de travail sur écran ;
- dans les tâches d'acquisition de données, selon la charge de travail, le régime de pause préconisé est celui de la saisie ou du mode conversationnel ;
- dans les tâches créatives qui comportent une charge mentale importante mais aussi une grande autonomie, il est difficile de faire des propositions spécifiques.

***Durant les pauses prescrites, l'opérateur doit quitter son poste de travail et bouger.***

Dans la plupart des travaux sur écran, les temps d'attente des réponses de l'ordinateur pourraient être considérés comme périodes d'inactivité. Mais cette attente ne fait pas nécessairement baisser la tension à laquelle le sujet est soumis. Cela s'applique en particulier aux temps d'attente qui supposent une charge neuropsychique, parce que leur durée est imprévisible et parce qu'ils arrivent à des moments critiques dans le processus de traitement des informations. Les temps d'attente de réponses qui imposent la surveillance de l'écran ne peuvent être considérés comme des pauses. Il serait souhaitable à ce sujet d'éviter les saturations de l'ordinateur qui provoquent des attentes fréquentes, mal ressenties par les opérateurs. Ces attentes ne devraient pas excéder 4 secondes.

### 4.3 Participation des opérateurs

L'informatisation des tâches, de même que des changements de matériels informatiques, voire de logiciels, nécessite la participation des salariés, une planification par étapes des réorganisations et des restructurations des tâches en évitant le plus possible de fixer des tâches rigides.

Les personnes concernées par un projet d'informatisation devraient être informées à temps et intégrées au déroulement du projet. Les améliorations possibles impliquent la participation du personnel à l'élaboration des programmes, à sa préparation et à l'implantation des écrans.

Cette participation peut élargir la compréhension, l'intérêt et la signification du travail restructuré.

## Bibliographie

*Les documents INRS cités sont disponibles en pdf sur [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)*

- [1] ISO 9241 précisant les exigences ergonomiques pour le travail de bureau avec terminaux à écran de visualisation.
- [2] NF X 35-102 – Conception ergonomique des espaces de travail en bureaux, Saint-Denis-la Plaine, AFNOR, 1998, 13 p.
- [3] NF EN 1335-1 – Mobilier de bureau. Sièges de travail de bureau. Partie 1 : Dimensions. Déterminations des dimensions, Saint-Denis-la Plaine, AFNOR, 2000, 25 p.
- [4] NF EN 1335-2 – Mobilier de bureau. Sièges de travail de bureau. Partie 2 : Exigences de sécurité. Saint-Denis-la Plaine, AFNOR, 2009.
- [5] Aptel M., Cail F., Aublet-Cuvelier A. – Les troubles musculosquelettiques du membre supérieur. INRS, ED 957.
- [6] Cail F. – Méthodes de terrain pour l’investigation de la fatigue visuelle. *Documents pour le médecin du travail*, 1992, TC 41, 8 p.
- [7] Cail F. – Travail sur écran et sécheresse oculaire. *Documents pour le médecin du travail*, 2002, TC 88, 6 p.
- [8] Cail F., Aptel M. – Troubles musculosquelettiques du membre supérieur : facteurs de risque en conception assistée par ordinateur (CAO) et en saisie. *Documents pour le médecin du travail*, 2005, TF 145, 7 p.
- [9] Cail F., Aptel M. – Travail sur écran et santé : facteurs de contraintes du membre supérieur. *Le Travail humain*, 2006, 69, n° 3, pp. 229-268.
- [10] Waersted M., Hanvold T., Veiersted K.B. – Computer work and musculoskeletal disorders of the neck and upper extremity: a systematic review. *BMC Musculoskeletal disorders*, 2010, 11, n° 79, 15 p.

## Ressources complémentaires

---

- Dossier « Travail sur écran » sur [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)
- ED 922. Mieux vivre avec votre écran.
- ED 923. Le travail sur écran en 50 questions.
- ED 23. L'aménagement des bureaux. Principales données ergonomiques.
- Travailler dans un bureau : des risques à ne pas sous-estimer. *Hygiène et sécurité du travail*, n° 248, septembre 2017.

# Lexique

## **Astreinte de travail**

Effets de la contrainte de travail sur l'homme en rapport avec les caractéristiques et aptitudes individuelles. Les conséquences sont d'ordre psychologique et physiologique.

## **Boule roulante**

Boule montée dans un logement fixe qui peut être actionnée dans n'importe quelle direction par les doigts pour déplacer le curseur.

## **Candela (cd)**

Unité d'intensité lumineuse.

## **Candela par mètre carré (cd.m<sup>-2</sup>)**

Voir luminance.

## **Coefficient d'absorption Sabine**

Coefficient qui caractérise la capacité d'une surface à absorber les sons.

## **Contrainte de travail**

Éléments de l'environnement, de l'organisation, du poste de travail et de la tâche qui peuvent avoir des répercussions physiologiques et psychologiques sur l'homme au travail.

## **Contraste**

Appréciation subjective de la différence d'apparence entre deux parties du champ visuel vues simultanément. Il peut s'agir d'un contraste de couleur, d'un contraste de luminance, d'un contraste simultané ou successif.

## **Contraste négatif**

Caractères affichés en clair sur fond sombre.

## **Contraste positif**

Caractères affichés en sombre sur fond clair.

## **Conversationnel (dialogue)**

Activité dans laquelle les messages entrés dans le système alternent avec les réponses fournies par l'ordinateur.

## **Déviaton cubitale**

Flexion de la main au niveau du poignet dans la direction du petit doigt.

## **Déviaton radiale**

Flexion de la main au niveau du poignet en direction du pouce.

### **Éclairage d'appoint**

Éclairage supplémentaire nécessité par la tâche. Un des éléments importants du confort visuel est l'harmonisation entre l'éclairage général et l'éclairage d'appoint.

### **Éclairement**

Flux lumineux reçu par une unité de surface (lux).

*1 lux = 1 lumen par mètre carré*

L'éclairement est une fonction de :

- l'intensité de la source (lumen);
- la distance de la source à la surface éclairée (l'éclairement diminue avec le carré de la distance);
- l'inclinaison de la surface par rapport aux rayons lumineux.

### **Épicondylite**

Pathologie consécutive à l'inflammation des tendons des muscles qui s'insèrent sur la saillie osseuse externe du coude (épicondyle).

### **Facteur de réflexion**

Rapport du flux réfléchi par une surface au flux incident. Ce rapport est toujours inférieur à l'unité.

### **Flexion des épaules**

Élévation du bras vers l'avant.

### **Glaucome à angle étroit**

Il s'agit d'une variété anatomique de glaucome dans laquelle la position de la racine de l'iris par rapport à l'angle cornéoscléral entraîne la formation d'un angle très étroit, qui pourra, à l'occasion d'une mydriase, soit spontanée (accommodative), soit médicamenteuse, entraîner une fermeture de l'angle et donc un glaucome par obstruction des voies d'évacuation normale de l'humeur aqueuse. En dehors des mydriases, l'angle reste ouvert et le tonus oculaire peut rester tout à fait normal.

### **Gradateur de lumière**

Dispositif permettant de faire varier le flux lumineux des lampes d'une installation d'éclairage afin de modifier l'éclairement.

### **Grille de défilement**

Grille destinée à dissimuler les sources lumineuses à la vue directe afin de réduire l'éblouissement.

### **Hétérophorie**

Lorsque les yeux ont tendance à dévier l'un par rapport à l'autre, mais que cette déviation est maintenue latente par le réflexe de fusion des images, on dit qu'il y a « hétérophorie ». Cet effort de fusion inconsciente peut être plus ou moins important et entraîner une fatigue plus ou moins grande.

On dit qu'il y a :

- ésoptorie lorsque la déviation se produit en dedans ;
- exoptorie lorsque la déviation se produit en dehors ;
- hyperoptorie droite ou gauche selon que l'axe de l'œil droit ou de l'œil gauche est plus haut ;
- cycloptorie si la déviation se produit en torsion.

### Hétéroptorométrie

La mise en évidence et la mesure des hétéroptories, c'est-à-dire des déséquilibres oculomoteurs, peuvent être effectuées par la technique de la baguette de Maddox ou à l'aide d'hétéroptoromètres.

a) *Baguette (ou verre) de Maddox* : Baguette formée d'un ou plusieurs cylindres très convergents. On place une baguette, dite de Maddox, devant un œil et on demande au sujet de regarder avec l'autre œil une source lumineuse. La baguette déforme l'aspect de la source ponctuelle, qui apparaît alors sous la forme d'une longue strie lumineuse. Si la strie et la source coïncident, l'équilibre est considéré comme satisfaisant (orthoptorie). Sinon, il existe une hétéroptorie. Les déviations horizontales et verticales peuvent alors être mesurées :

- soit directement, à l'aide d'une croix (croix de Maddox) dont les bras horizontaux et verticaux sont gradués en centimètres, 5 centimètres correspondant à une dioptrie si le sujet est placé à 5 mètres et 1 centimètre correspondant à une dioptrie si le sujet est placé à 1 mètre ;
- soit indirectement, à l'aide de prismes qui ramènent la strie et la source en coïncidence ; la correction est également mesurée en dioptries.

b) *Hétéroptoromètre* : Petit appareil qui comporte d'un côté un verre de Maddox et de l'autre un prisme tournant gradué, sur lequel on peut lire directement la mesure ; celle-ci est limitée à 10 dioptries.

### Hétéroptropie

Strabisme. Contrairement au cas de l'hétéroptorie, la déviation est apparente et non pas latente ; la fusion est impossible (il y a neutralisation de l'un des deux yeux).

### Logiciel

Ensemble des programmes et des procédures nécessaires au fonctionnement d'un système informatique.

### Lumen (lm)

Unité de flux lumineux. On l'utilise pour décrire la quantité de lumière émise ou reçue par une surface.

### Luminaire

Appareil servant à répartir, filtrer ou transformer la lumière des lampes et comprenant toutes les pièces nécessaires pour fixer ou protéger les lampes, et pour les relier au circuit d'alimentation.



### **Luminance**

L'œil regardant une surface ou un objet placé sur cette surface est sensible non pas à l'éclairement reçu par cette surface, mais à la quantité de lumière réfléchiée ou transmise par cet objet ou cette surface en direction de l'œil. La luminance est une grandeur qui détermine l'aspect lumineux d'une surface éclairée ou d'une source dans une direction donnée et dont dépend la sensation visuelle de luminosité. Elle est exprimée en candela par mètre carré :  $1 \text{ cd.m}^{-2} = 1 \text{ nit}$ .

### **Luminance de voile**

Effet de voile produit par des sources ou des surfaces éblouissantes situées dans le champ visuel, qui conduit à une réduction du contraste perçu, donc à une diminution de la performance visuelle et de la visibilité.

### **Lux**

Unité d'éclairement lumineux; éclairement produit par un flux lumineux de 1 lumen uniformément réparti sur une surface dont l'aire est de  $1 \text{ m}^2$  :  $1 \text{ lux} = 1 \text{ lumen par mètre carré}$ .

### **Maddox (baguette ou verre de)**

Voir Hétérophorométrie.

### **Mesures de luminance**

Les mesures sont effectuées à l'aide de luminancemètres ayant une réponse spectrale correspondant à la sensibilité spectrale photopique moyenne de l'œil définie par la CIE (Commission internationale de l'éclairage) et possédant un dispositif de visée réflexe permettant de s'assurer de l'orientation correcte de l'appareil et de connaître avec précision la zone couverte par la visée.

Pour les mesures courantes, les luminancemètres, dont l'angle d'ouverture est voisin de  $1^\circ$ , conviennent; toutefois, pour mesurer la luminance des caractères affichés, des angles d'ouverture plus petits (quelques minutes d'angle) sont nécessaires.

### **Niveau de pression acoustique continu équivalent pondéré A (LAeq, T)**

Selon la norme NF S31-013 «Évaluation de l'exposition au bruit en milieu professionnel et estimation du déficit auditif, induit par le bruit, de populations exposées», c'est la valeur du niveau de pression acoustique pondéré A d'un son continu stable, qui, au cours d'une période spécifiée T, a la même pression acoustique moyenne quadratique qu'un son considéré, dont le niveau varie en fonction du temps.

### **Phorie**

Position relative des axes visuels des deux yeux au repos physiologique, c'est-à-dire en l'absence de la tendance à la fusion (dissociation).

### **Pixel**

C'est le plus petit élément d'affichage.

### **Point A**

C'est le point d'intersection de l'axe de rotation du siège et du plateau d'assise chargé du mannequin de 64 kg en forme de postérieur (NF EN 1335-1).

### **Pronation**

La pronation est un mouvement de rotation de l'avant-bras vers l'intérieur.

### **Punctum proximum d'accommodation**

C'est le point le plus proche que l'œil puisse voir nettement en accommodant au maximum. Il se détermine en rapprochant de l'œil un test composé de petites lettres ou symboles jusqu'à ce qu'il apparaisse flou (punctum proximum d'accommodation). On relève sur la règle graduée la distance en centimètres.

### **Punctum proximum de convergence**

C'est le point le plus proche que les yeux puissent fixer en fusion. On le détermine à l'aide d'une règle graduée sur laquelle se déplace un curseur avec un petit trait vertical. Lorsque le trait se dédouble, on note sur la graduation en centimètres la distance qui sépare ce petit trait des yeux. Ce trait peut, pour certains sujets, ne pas se dédoubler ; l'observateur note le punctum proximum au moment où il constate la déviation de l'un des deux yeux du sujet examiné.

### **Réflexions diffuses**

Ces réflexions sont générées par des surfaces mates, ont des contours flous et sont moins gênantes que les réflexions spéculaires.

### **Réflexions spéculaires**

Ces réflexions suivent les lois applicables aux miroirs. La luminance des reflets est voisine de celle des sources qui les produisent.

### **Rendu des couleurs**

Une émission de lumière doit contenir toutes les radiations colorées en proportion convenable pour donner un rendu satisfaisant de toutes les couleurs. La Commission internationale de l'éclairage a défini un indice de rendu des couleurs variant de 1 à 100. Pour obtenir un excellent rendu des couleurs, on choisira des tubes ayant un indice d'au moins 90, pour un bon rendu des couleurs des tubes d'au moins 80. Les lampes à incandescence n'ont pas un bon rendu des couleurs : les bleus sont atténués et les rouges renforcés.

### **Saisie des données**

Entrée des données dans un système informatique, le plus souvent à partir d'un clavier et d'une frappe manuelle.

### **Saturation des couleurs**

La caractéristique du stimulus physique correspondant aux variations de saturation est la « pureté » de la longueur d'onde. Ainsi, lorsque le stimulus consiste en ondes lumineuses de même longueur, on perçoit une couleur saturée. Lorsque les longueurs d'onde sont différentes, on perçoit une couleur légèrement moins saturée. Plus grande est la variété des longueurs d'onde présentes dans le stimulus, plus faible sera la saturation.

### **Syndrome du canal carpien**

Pathologie consécutive à la compression du nerf médian dans le canal carpien. Dans ce canal, qui se situe dans le poignet, passent les neuf tendons fléchisseurs des doigts ainsi que ce nerf.

### **Température de couleur**

Température du corps noir, qui émet un rayonnement ayant la même chromaticité que le rayonnement considéré. Elle est exprimée en Kelvin (K).

### **Temps de réponse**

Intervalle de temps entre la fin de l'entrée d'un message par un opérateur sur écran et l'apparition sur ce même écran du début de la réponse correspondante.

### **Test de vision stéréoscopique**

Celui-ci est fondé sur différents principes. Certains systèmes nécessitent l'emploi de lunettes polarisées. D'autres permettent, sans lunettes spéciales, la perception, en relief, d'images qui n'apparaissent pas si la vision binoculaire n'existe pas.

### **Test de Wirt**

Test de vision stéréoscopique de près, utilisant des planches et des lunettes polarisées.

### **Unité motrice**

Ensemble constitué par un motoneurone, son axone et les fibres musculaires qu'il innerve.

### **Vision mésopique**

Vision intermédiaire entre les visions photopique et scotopique. Les limites entre ces deux types de vision ne sont pas franches et peuvent varier selon le degré d'adaptation de l'œil. La transition est plus ou moins lente selon le sens de passage.



# Annexes

---

## Examens et corrections visuels

### 1. Rôle et missions du service de santé au travail

#### 1.1. Étude du poste et des conditions de travail

L'étude du poste et des conditions de travail doit se faire dans le cadre de l'activité en milieu de travail. Cette activité permet de vérifier l'adéquation de l'état de santé du salarié avec ses conditions de travail et l'organisation du travail. Des préconisations d'amélioration et/ou d'aménagement pourront être faites.

#### 1.2 Suivi individuel de l'état de santé du travailleur

##### ● La visite d'information et de prévention initiale

Le professionnel de santé doit non seulement procéder à l'examen de la vue, mais également prendre en compte les autres aspects liés aux caractéristiques des tâches et aux problèmes posturaux.

Il faut se rappeler que, dans l'état actuel des connaissances et de l'avis unanime des spécialistes, le travail sur écran n'entraîne pas d'atteinte organique. Compte tenu des caractéristiques spécifiques à ce travail (luminance de l'écran, effets de contraste et de densité lumineuse, reflets éventuels, qualité des signes, etc.), l'utilisation d'un écran modifie le travail traditionnel de bureau. C'est pourquoi un examen de la vue semble nécessaire.

***Il n'est pas question pour le professionnel de santé de pratiquer un examen approfondi de la vue, mais il doit faire un dépistage, à l'aide soit d'un appareillage permettant un ensemble de mesures rapides, soit d'un appareillage plus simplifié qu'il peut avoir à sa disposition.***

Cet examen des yeux et de la vue peut comporter, par exemple :

- le contrôle de l'acuité visuelle mono et binoculaire, sans et avec correction, de loin et surtout de près ;
- la mesure des phories également de loin et/ou de près, qui peut être faite à l'aide du verre de Maddox associé à une règle de prismes ou tout autre hétérophoromètre. Il n'est pas nécessaire d'avoir une orthophorie, les hétérophories comprises entre 8 dioptries d'ésophorie et 6 dioptries d'exophorie sont compatibles avec un travail visuel normal.

Et, s'il y a lieu :

- le contrôle de la vision stéréoscopique de près, par exemple avec le test de Wirt ou le test TNO;
- l'étude de la vision des couleurs dans les cas où des travaux sur écran polychrome sont effectués. Le test le plus simple et le plus complet est celui de Fletcher ou City University Test; il est moins discriminatif que le test d'Ishihara.

Éventuellement, le professionnel de santé peut encore faire la mesure du punctum proximum de convergence, qui donne un élément supplémentaire de la qualité de la vision binoculaire prévisible. Elle peut être réalisée à l'aide de la règle binoculaire RAF de Clement Clarke.

Si les résultats de ces examens médicaux le rendent nécessaire, un examen supplémentaire et approfondi des yeux et de la vue est pratiqué par un ophtalmologiste, sur prescription du médecin du travail.

***En tout état de cause, la consultation spécialisée chez l'ophtalmologiste ne doit présenter aucun caractère systématique ou obligatoire.***

Le travail sur écran présente **très peu de véritables contre-indications**, mais peut nécessiter, dans certains cas, une surveillance ophtalmologique régulière et une adaptation du poste de travail. En dehors d'anomalies oculaires graves ou évolutives (par exemple le glaucome à angle étroit), il n'y a pas de risque supplémentaire pour l'œil. Les amétropies élevées peuvent être une contre-indication relative par l'accroissement de la fatigue qu'elles sont susceptibles d'entraîner.

De même, un très mauvais équilibre oculomoteur avec une vision binoculaire imparfaite sera un facteur de fatigue, mais ne sera pas nécessairement une contre-indication absolue et définitive. Ainsi, le strabisme et la monophthalmie fonctionnelle n'entraînent pas de problème particulier.

### ● Les visites d'information et de prévention périodiques

Elles s'intéressent essentiellement à la recherche de troubles subjectifs, à l'aide de l'interrogatoire. L'examen de contrôle sera effectué dans des conditions identiques à celles de l'examen initial. Celui-ci portera également sur les conditions et l'organisation du travail qui pourront être mises en lien avec les symptômes ressentis.

Si des modifications ou des troubles fonctionnels importants apparaissent, il est primordial que le médecin du travail vérifie les conditions de travail et l'organisation du travail. Il peut également demander un complément d'information médicale.

### 1.3 Questionnaire

Les renseignements suivants sont à fournir à l'ophtalmologiste lors des examens demandés.

Nom – Prénom – Sexe – Âge – Activité – Durée de travail sur écran

1. **Date du dernier examen de la vue :**
2. **Date du début d'activité sur écran :**
3. **Nombre d'heures journalières d'utilisation de l'écran :**  
≤ 2 h                      > 2 h et ≤ 4 h                      > 4 h
4. **Durée des séquences d'utilisation de l'écran :**  
Continue                      Discontinue
5. **Affichage :**  
Mat                      Brillant
6. **Nature de l'affichage :**  
Lettres                      Chiffres                      Graphiques                      Vidéos
7. **Contrastes de l'écran :**  
Positif                      Négatif
8. **Couleurs :**  
Des caractères                      Du fond                      Polychrome
9. **Caractéristiques des documents :**  
Manuscrits                      Imprimés                      Copies  
Papier brillant
10. **L'écran est :**  
Orientable                      Fixe
11. **Position de l'écran par rapport aux yeux :**  
Au-dessus                      Au même niveau                      Au-dessous
12. **Les documents imprimés sont consultés :**  
Souvent                      Rarement
13. **Position des documents :**  
À plat                      Sur support orientable
14. **Distance entre les yeux et respectivement :**  
L'écran :                      Le clavier :                      Les documents :
15. **Symptômes pouvant être en liaison étroite avec le travail sur écran**  
*(voir en annexe 2 le questionnaire sur la charge et la fatigue visuelles)*

### 2. Rôle de l'ophtalmologiste

Lorsque le professionnel de santé au travail oriente un salarié vers un ophtalmologiste, c'est qu'il a besoin d'informations spécialisées complémentaires pour prendre la décision d'aptitude. Il devra fournir des renseignements concernant le poste de travail, le type de travail sur écran, la durée de l'utilisation quotidienne et hebdomadaire et, éventuellement, un certain nombre de données sur les caractéristiques proprement dites de l'écran, et cherche à obtenir du spécialiste le maximum de renseignements sur les points suivants :

- l'acuité visuelle de loin, de près et intermédiaire (P5 - P6 à 60 - 70 cm);
- la mobilité oculaire et l'équilibre oculomoteur en vision de loin et de près (vision simultanée, mesure des hétérophories, vision stéréoscopique, degré d'amplitude de fusion, de convergence et d'accommodation);
- le contrôle du sens coloré;
- le contrôle de l'acuité visuelle, avec ou sans éblouissement, avec diminution de contraste;
- le contrôle du champ visuel, central et paracentral;
- l'examen des globes oculaires proprement dits.

***L'ophtalmologiste jugera de la nécessité éventuelle de tout autre examen.***

Lors des examens ophtalmologiques complémentaires demandés à la suite d'une visite d'information et de prévention périodique ou à la demande, l'ophtalmologiste pratiquera le même type d'examen, en attachant une attention toute particulière au contexte psychologique, à l'interrogatoire du sujet quant à l'existence éventuelle de troubles subjectifs.

***L'ophtalmologiste ne se prononce que sur le diagnostic, l'éventualité d'une thérapeutique et le pronostic.***

Il convient toujours, au moindre doute, que s'établisse un dialogue entre médecin du travail et ophtalmologiste, pour que l'un et l'autre puissent parfaitement jouer leur rôle respectif.

### 3. Corrections visuelles

Si les résultats de la surveillance médicale rendent nécessaire une correction et si les dispositifs de correction normaux ne peuvent être utilisés, les travailleurs sur écran de visualisation reçoivent des dispositifs de correction spéciaux en rapport avec le travail concerné. Ces dispositifs ne peuvent entraîner aucune charge financière additionnelle pour les travailleurs (art. R. 4542-19 du Code du travail).



## Annexe 2

---

### Questionnaires

En l'utilisant avec une certaine précaution, la méthode des questionnaires peut constituer un moyen utile pour la mise en évidence des manifestations et surtout des causes de l'inadaptation du travail à l'homme.

Trois questionnaires sont proposés. Ils portent sur les caractéristiques des tâches et l'organisation du travail, la charge et la fatigue visuelle et enfin, les troubles musculosquelettiques.

L'élaboration de ces questionnaires succincts tient compte des conditions spécifiques de travail sur les écrans de visualisation et de leurs éventuelles répercussions sur l'état de santé et de bien-être des opérateurs. Toutefois, il est rappelé aux préventeurs qu'on ne peut pas séparer nettement ces trois groupes puisque des relations causales, des combinaisons d'effets et une certaine dépendance peuvent les réunir.



## 2. Questionnaire sur la charge et la fatigue visuelles

Nom – Prénom – Sexe – Âge – Port de verres progressifs – Activité –  
Durée de travail sur écran

**Pendant le travail, vous arrive-t-il d'être gêné par :**

- |                                       |     |     |
|---------------------------------------|-----|-----|
| 1. La taille des caractères affichés? | Non | Oui |
| 2. Les reflets de l'écran?            | Non | Oui |
| 3. L'éclairage artificiel?            | Non | Oui |
| 4. L'éclairage naturel?               | Non | Oui |
| 5. Autre(s)?                          |     |     |

**Pendant ou après le travail, ressentez-vous :**

- |                                     |         |             |          |        |
|-------------------------------------|---------|-------------|----------|--------|
| 1. Des picotements des yeux?        | Souvent | Quelquefois | Rarement | Jamais |
| 2. Une baisse de l'acuité visuelle? | Souvent | Quelquefois | Rarement | Jamais |
| 3. Une sensation de vision trouble? | Souvent | Quelquefois | Rarement | Jamais |
| 4. Des maux de tête?                | Souvent | Quelquefois | Rarement | Jamais |
| 5. Des éblouissements?              | Souvent | Quelquefois | Rarement | Jamais |
| 6. Une sécheresse des yeux?         | Souvent | Quelquefois | Rarement | Jamais |
| 7. Autre(s) sensation(s)?           |         |             |          |        |

**Après le travail :**

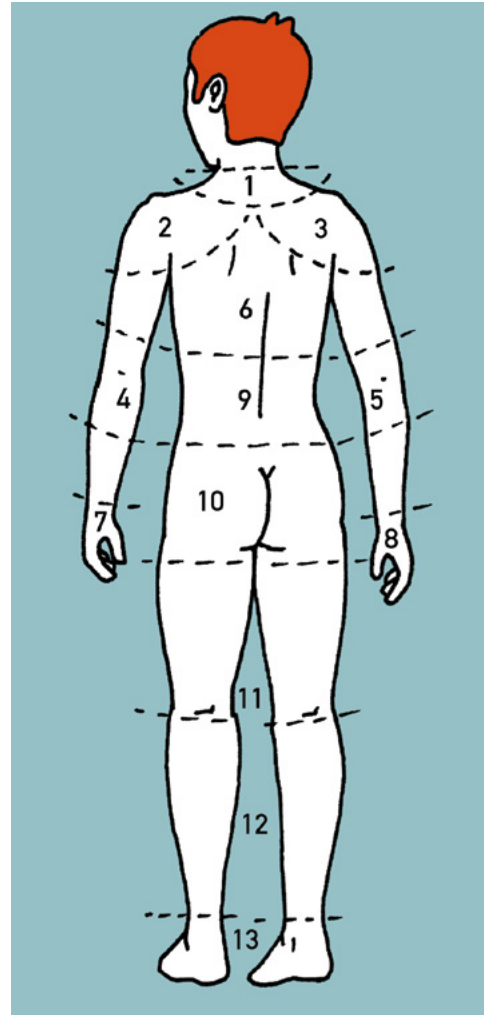
- |  |         |             |          |        |              |
|--|---------|-------------|----------|--------|--------------|
| 1. Êtes-vous gêné en regardant la télévision?            | Souvent | Quelquefois | Rarement | Jamais | Non concerné |
| 2. Avez-vous du mal à lire les journaux?                 | Souvent | Quelquefois | Rarement | Jamais | Non concerné |
| 3. Êtes-vous ébloui le soir en conduisant votre voiture? | Souvent | Quelquefois | Rarement | Jamais | Non concerné |

### 3. Questionnaire sur les troubles musculosquelettiques

Nom – Prénom – Sexe – Âge – Durée de travail sur écran

Siège de la douleur (voir schéma corporel) :

1. Nuque? Non  Oui
2. Épaule gauche? Non  Oui
3. Épaule droite? Non  Oui
4. Coude gauche? Non  Oui
5. Coude droit? Non  Oui
6. Haut du dos? Non  Oui
7. Main et/ou poignet gauche? Non  Oui
8. Main et/ou poignet droit? Non  Oui
9. Bas du dos? Non  Oui
10. Assise? Non  Oui
11. Cuisses? Non  Oui
12. Jambes? Non  Oui
13. Chevilles? Non  Oui



**Toutes les publications de l'INRS sont téléchargeables sur** ■

[www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)

**Pour commander les publications de l'INRS au format papier** ■

Les entreprises du régime général de la Sécurité sociale peuvent se procurer les publications de l'INRS à titre gratuit auprès des services prévention des Carsat/Cramif/CGSS. Retrouvez leurs coordonnées sur [www.inrs.fr/reseau-am](http://www.inrs.fr/reseau-am)

L'INRS propose un service de commande en ligne pour les publications et affiches, payant au-delà de deux documents par commande.

Les entreprises hors régime général de la Sécurité sociale peuvent acheter directement les publications auprès de l'INRS en s'adressant au service diffusion par mail à [service.diffusion@inrs.fr](mailto:service.diffusion@inrs.fr)

Réalisé en liaison avec des médecins du travail et des ophtalmologistes, ce guide tente de faire la synthèse des connaissances et des méthodes nécessaires à la mise en pratique des textes réglementaires et des normes qui s'appliquent au travail sur écran de visualisation.

Ce travail peut engendrer fatigue visuelle, stress et troubles musculosquelettiques. Les facteurs professionnels qui déterminent ces problèmes de santé sont liés, notamment, à l'affichage de l'information, à l'espace de travail, à l'environnement physique et à l'organisation du travail.

En conséquence, ce guide comporte deux volets, l'un axé sur la santé et l'autre, sur l'ergonomie de la situation de travail sur poste informatisé.

Ce guide, au caractère multidisciplinaire, s'adresse non seulement aux médecins du travail mais également à tous les autres préventeurs en matière de santé au travail.



Institut national de recherche et de sécurité  
pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles  
65, boulevard Richard-Lenoir 75011 Paris • Tél. 01 40 44 30 00  
Internet : [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr) • e-mail : [info@inrs.fr](mailto:info@inrs.fr)

**Édition INRS ED 924**

3<sup>e</sup> édition • novembre 2020 • 5 000 ex. • ISBN 978-2-7389-2606-7