

LE TRAVAIL SUR ÉCRAN DANS LA BRANCHE DES TÉLÉCOMMUNICATIONS



LE CONTEXTE



Quel que soit le secteur d'activité, **le nombre de salariés travaillant sur écran ne cesse d'augmenter, et le temps passé sur les écrans s'est également accru.**

Dans le même temps, les **outils informatiques et les usages ne cessent d'évoluer** (multi-écrans, ordinateurs portables, tablettes, smartphones...), induisant des changements dans les modalités d'exécution des tâches confiées aux salariés. En particulier, on constate que ces derniers utilisent de plus en plus leurs écrans pendant leurs trajets (train, avions...), ou en situation de travail nomade, avec des tailles d'écrans variables.

Or, on sait depuis longtemps déjà que travailler régulièrement sur écran peut engendrer des troubles, surtout en position statique, principalement des **troubles musculo-squelettiques (TMS)** au niveau de la nuque, des épaules, des poignets, du dos, des lombaires... mais également une **fatigue visuelle**.

Le Code du travail énumère un certain nombre de mesures et de moyens de prévention (articles R. 4542-1 et suivants), mais ces dispositions réglementaires datent de 1991 et ne prennent donc pas en compte les évolutions technologiques récentes ayant un impact sur les conditions de travail.

Les **partenaires sociaux de la branche des télécommunications** ont depuis plusieurs années déjà pris conscience de ces risques et de la nécessité de les prévenir, et dans un **accord du 14/11/03 relatif à la santé au travail et la prévention des risques professionnels**, ils demandaient déjà aux entreprises des télécoms de mettre en place un certain nombre d'actions de prévention, à l'attention des salariés « appelés à travailler principalement et régulièrement sur écran ».

Aujourd'hui et dans un contexte d'évolution toujours plus rapide, les partenaires sociaux souhaitent, en élaborant cette plaquette, favoriser le **plus largement possible la diffusion de bonnes pratiques** dans les entreprises de la branche, afin de prévenir l'apparition de ces troubles et de permettre ainsi aux salariés des télécoms de mieux gérer et d'améliorer leurs conditions de travail, de préserver leur santé, en bref, de mieux vivre avec leurs écrans...



LES PRINCIPAUX TROUBLES OBSERVÉS EN L'ABSENCE DE PRÉVENTION ET LES PRINCIPAUX FACTEURS RESPONSABLES

1) LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES OU TMS

Qu'est-ce qu'un TMS ?

Dans le cas du travail sur écran, les muscles et tendons touchés sont essentiellement ceux de la nuque, des épaules, de la région lombaire, des poignets et des mains. Le syndrome du canal carpien (SCC) est la pathologie la plus connue et la plus répandue, soit une inflammation du nerf médian due à sa compression au niveau du poignet. Les TMS les plus douloureux observés sont : tendinite, téno-synovite (pathologie rhumatismale).

Facteurs responsables de l'apparition de TMS

- Posture statique
- Écran, clavier ou souris trop hauts ou trop bas
- Appui continu du poignet sur la table pendant la frappe
- Souris éloignée du clavier
- Durée prolongée du travail ininterrompu
- Matériel de transport inadapté dans le cas de transport fréquent d'un ordinateur portable

2) FATIGUE VISUELLE

Comment se caractérise une fatigue visuelle ?

Si le travail sur écran n'engendre pas de pathologies visuelles, il peut être révélateur de défauts. En outre, travailler sur un écran plusieurs heures d'affilée peut entraîner une fatigue visuelle : yeux secs, picotements, éblouissements, myopie temporaire, maux de tête. Par ailleurs, le syndrome de l'œil sec, caractérisé par un manque de larmes provoquant des sensations de brûlures ou d'irritation, est parfois observé.

Facteurs responsable de l'apparition d'une fatigue visuelle

- Défauts visuels non corrigés ou mal corrigés
- Éclairage excessif ou insuffisant
- Sources lumineuses éblouissantes
- Distance trop courte entre l'œil et l'écran
- Reflets
- Durée prolongée du travail ininterrompu



BONNES PRATIQUES

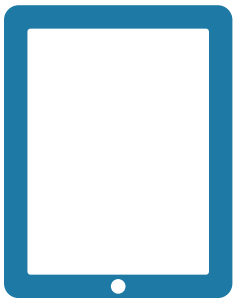


AJUSTER SON POSTE DE TRAVAIL

Afin d'avoir la **position la plus confortable** pour la lecture de l'écran et la frappe sur clavier, il est important de respecter les principes suivants :

- Vos cuisses doivent être horizontales et vos pieds à plat sur le sol (utilisez un repose-pieds si nécessaire),
- Votre angle bras-avant-bras ne doit pas être inférieur à 90°, et votre main doit être située dans le prolongement de cet avant-bras,
- Le haut de l'écran doit être au niveau de vos yeux mais si vous portez certains verres progressifs, il doit être plus bas,

Remarque : si le support écran et le support clavier-souris sont réglables, faites varier la hauteur de ces supports pour réaliser l'ajustement. S'il n'existe qu'un seul support réglable ou si le poste est fixe, réglez la hauteur du siège et éventuellement celle de la table pour respecter le mieux possible les principes vus ci-dessus. Par ailleurs, réglez la hauteur du dossier du siège pour qu'il vous soutienne le bas du dos et la courbure dorsale.



- Laissez un espace de 10 à 15 cm entre la barre d'espacement du clavier et le bord de la table, mais tapez le plus souvent sans vous appuyer sur cette table,
- Placez la souris à côté du clavier pour qu'elle soit dans le prolongement de l'épaule ; l'avant-bras doit être appuyé sur la table,
- Dans le cas de travail sur multi-écrans, positionnez les différents écrans à la même hauteur, afin de réduire l'ampleur des mouvements de vos yeux et de votre tête.

BONNES PRATIQUES

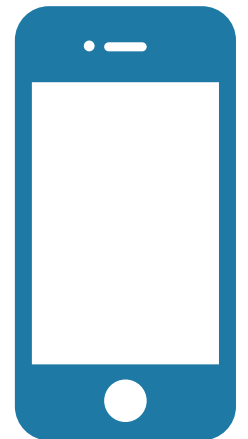


RÉGLER SON ÉCRAN

- Réglez l'intensité lumineuse et le contraste de l'écran à un niveau confortable. Refaites ces réglages si l'éclairage de la pièce change au cours de la journée,
- Privilégiez un **affichage sur fond clair**, qui est moins fatiguant pour la vue qu'un affichage sur fond sombre et sur lequel les reflets sont moins visibles.

ADAPTER SON ENVIRONNEMENT LUMINEUX

- Afin d'échapper aux reflets des fenêtres, la disposition idéale est celle où votre écran est à **angle droit par rapport aux fenêtres**,
- Faites varier l'**inclinaison de l'écran** afin d'éviter les reflets des luminaires,
- Utilisez les **stores ou les rideaux** pour vous protéger des reflets et éviter les éblouissements,
- Éteignez si possible le luminaire placé juste au-dessus de votre écran ou celui qui est la source de reflets sur l'écran,
- Positionnez la lampe d'appoint si elle existe de façon à ce qu'elle éclaire les documents sans créer de reflets sur l'écran.



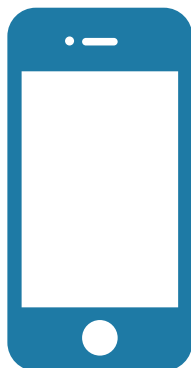
BONNES PRATIQUES



TRAVAILLEZ DÉTENDU

- **Quittez de temps à autre l'écran des yeux** ; regardez au loin afin de faire une pause pour votre vision,
- **Changez de temps en temps de posture** au cours de la journée en faisant varier, par exemple, l'angle d'inclinaison de votre dossier (il n'existe pas de position idéale si elle est maintenue fixe trop longtemps),
- **Faites une pause** (de 5 à 10 mn) toutes les heures si vous travaillez en continu sur écran. Quittez votre poste de travail, bougez et étirez-vous,
- **Alternez** dans la mesure du possible le travail sur écran et le travail « de bureau ».

SURVEILLEZ VOTRE VUE



Les rayonnements émis par les écrans ne présentent pas de risque pour les salariés.

En revanche, beaucoup de personnes ont des problèmes de visions (défauts visuels non corrigés) ; or et de par ses exigences, le travail sur écran est révélateur des petits défauts de la vision. Il est donc important d'accorder une attention particulière à votre vue et de vous faire suivre régulièrement.

Par ailleurs, nettoyez régulièrement l'écran et vos lunettes si vous en portez avec un chiffon sec non pelucheux, afin d'enlever la poussière.



ORDINATEURS PORTABLES ET TABLETTES

Remarque : l'ensemble des **préconisations générales vues ci-dessus s'appliquent également ici, mais avec des recommandations particulières supplémentaires.**

Les collaborateurs sont de plus en plus amenés à travailler sur des ordinateurs portables ou sur des tablettes, en particulier en cas de télétravail ou de travail nomade.

L'usage des **ordinateurs portables**, quelle que soit leur taille, génère également des contraintes sur l'appareil musculo-squelettique du salarié. Pour éviter l'apparition de douleurs au niveau des cervicales, il est recommandé de :

- **Placer l'ordinateur portable sur un réhausseur** (afin que le haut de l'écran soit à hauteur des yeux),
- **Connecter un clavier indépendant** posé sur la table,
- Pour les déplacements fréquents, **bien choisir son matériel de transport** (sac à dos, valise à roulette,...).

Pour l'usage des tablettes (ou smartphones), Il est recommandé de :

- **Poser sa tablette sur une table en face de soi sur un socle relevé et incliné d'environ 70°**,
- Toutefois, cette position est à éviter pour les opérations de saisie de texte sur écran car les poignets se trouvent alors en hyper extension.
- **Le positionnement de la tablette doit donc être adapté en fonction de la tâche du collaborateur**,
- Utiliser l'ensemble des fonctionnalités ergonomiques existantes sur les tablettes (ou smartphones) permettant de limiter la fatigue : saisie intuitive, zoom, etc...
- La maniabilité de ces équipements ne doit pas entraîner de conduites à risques : ces différents écrans doivent être utilisés dans un contexte sécurisé (pas en voiture, pas en cas de travaux en hauteur, ...).



POUR EN SAVOIR PLUS...

- Code du travail – Articles R. 4542-1 et suivants (Utilisation d'écrans de visualisation)
- Accord du 14/11/2003 relatif à la santé au travail et à la prévention des risques professionnels dans les télécommunications – Article 5
- INRS – « Mieux vivre avec votre écran » - ED 922 – mars 2013
- INRS – « Écrans de visualisation : santé et ergonomie » - ED 924 – juillet 2011
- INRS – « Le travail sur écran en 50 questions » - ED 923 – octobre 2012
- ETNO – « Guide de bonnes pratiques pour la prévention des troubles musculo-squelettiques dans le secteur des télécommunications »

