

Travailler intensivement devant un écran de visualisation peut engendrer des troubles de la santé variés tels que fatigue visuelle, troubles musculosquelettiques et stress. Les facteurs de risque à l'origine de ces troubles sont multiples (biomécaniques, organisationnels et psychosociaux).

On a souvent tendance à négliger le choix de l'écran d'ordinateur. Ses caractéristiques comme sa taille, sa qualité, sa forme sont autant de critères importants qui définiront le confort visuel dont profitera son utilisateur. Parce que son regard se posera sur lui pendant de longues heures, il est primordial d'accorder de l'attention à son choix.

QUELS ÉLÉMENTS A PRENDRE EN COMPTE ?

1. L'activité : Logiciel utilisés, saisie sur tableur, lecture, dessin industriel, modélisation, ...
2. La durée d'utilisation
3. L'environnement de travail (profondeur du mobilier de bureau, hauteur du plan de travail, ...)



QUELLES CARACTÉRISTIQUES RECHERCHER ?



1. Un écran avec un pied réglable en hauteur.
2. Un écran orientable et inclinable.
3. Un écran dont les caractéristiques (contrastes, luminosité, ..) sont facilement réglables. Le mode lecture ou « reader » serait un atout.
4. Un écran adapté à l'activité : il est conseillé d'avoir des écrans de minimum 21 pouces.
5. Un taux de contraste autour des 500 : 1
6. Une luminosité de 250 cd/m². Il est important de ne pas aller au-delà pour un usage bureautique.
7. Nous vous conseillons d'opter pour un écran compatible HDMI ou Display Port.

LES DIFFÉRENTS RÉGLAGES

- **Hauteur de l'écran** : Pour établir un compromis entre vision et posture, **le haut du moniteur doit se situer au niveau des yeux**, sauf pour les agents porteurs de certains verres progressifs pour lesquels l'écran doit être positionné plus bas. Il est donc préférable d'équiper les postes de travail d'écrans avec **pièdes réglables** pour faciliter l'ajustement.
- **Distance œil-écran** : Une distance œil-écran de l'ordre de **50 cm à 70 cm** (en fonction de la taille de l'écran) assure un confort visuel satisfaisant.
- **Ordinateur portable** : Pour les agents qui travaillent sur un ordinateur portable, **la connexion à une station d'accueil** reliée à un écran externe ainsi qu'aux périphériques d'entrée (clavier, souris) est à favoriser. A défaut, il existe des rehausseurs qui permettent de placer le haut de l'écran à hauteur des yeux.
- **Multi-écrans** : Si l'agent travaille sur 2 écrans et que l'un est beaucoup plus consulté que l'autre, il convient de le placer face à l'agent. Dans le cas contraire, les 2 écrans sont placés symétriquement par rapport à l'agent. Dans tous les cas, les écrans doivent être **accolés**, de **même référence**, avec les **mêmes réglages** et la **polarité** d'affichage doit être la même sur tous (caractères foncés sur un fond clair).
- **Régler l'intensité lumineuse et le contraste** : le mode lecture / « reader » est souvent intégré au nouveaux écrans et permet de diminuer les sollicitations dans le but de diminuer la fatigue oculaire. Il apporte un confort à l'utilisateur.

Références

- Normes : NF EN 1335.
- ED 922 de l'INRS
- Guide du travail sur écran de l'INRS
- Fiches du Centre de Gestion du Doubs : P44, P50
- Guide du travail sur écran du Centre de Gestion du Doubs