

MÉMO SÉCURITÉ

26 septembre 2022 – Travail sur écran



Le saviez-vous?

Introduction

Le travail informatique domine de plus en plus diverses professions, y compris l'ingénierie. Les activités menées sur des écrans d'ordinateur peuvent inclure la rédaction de documents, la création et la vérification de plans, le dimensionnement d'équipements et de nombreux autres éléments.

Dans le monde entier, une personne moyenne passe au total un peu moins de 7 heures par jour à regarder un écran (ordinateur, téléphone intelligent, tablette / iPad et télévision)¹. En 2019, le temps d'écran moyen pour les Français était de plus de 6 heures par jour devant des écrans.² Au Canada, les gens ont déclaré passer en moyenne 11 heures par jour à regarder des écrans, et 67% des répondants au sondage disent que leurs yeux se fatiguent en regardant un écran,³ tandis que les Américains passent plus de 7 heures par jour à regarder des écrans⁴.

Risques liés au travail sur écran

Le travail intensif et de longue durée sur écran peut entraîner :

1. **Des troubles musculosquelettiques (TMS)** : en plus d'être causés par des mouvements normaux du bras tels que la flexion, le redressement, la préhension, la tenue, la torsion, le serrement, les TMS peuvent être causés par le maintien de postures fixes ou contraintes du corps, la répétition de mouvements, l'utilisation de force concentrée sur de petites parties du corps (main, poignet), ou un rythme de travail qui ne permet pas une récupération suffisante entre les mouvements⁵.
- **Une fatigue visuelle** : elle peut être liée à la fois à des pathologies individuelles ainsi qu'aux caractéristiques et à la position de l'écran. La fatigue visuelle se manifeste souvent par la sensation d'avoir les yeux secs, des picotements ou des maux de tête.
- **Des risques psychosociaux et du stress** : Le travail sur écran peut aussi engendrer du stress par la mauvaise organisation des tâches, le dysfonctionnement des logiciels ou encore la perte des données sur le poste de travail.

Conséquences

Une conséquence directe des problèmes dérivés du travail sur écran est la diminution de la qualité du travail. Il peut également favoriser l'apparition de douleurs cervicales ou lombaires qui nécessitent une longue période d'arrêt de travail. Enfin, le travail

sur écran favorise la sédentarité, que ce soit au travail ou dans la vie quotidienne, car la plupart du temps, il s'effectue en position assise.

Pour un bon confort

Afin d'améliorer la qualité de travail sur écran et de diminuer les risques, les différents moyens de préventions suivants peuvent être considérés :

- Adopter une posture plus confortable (Photo ci-dessous) ;
- Bien choisir et positionner les équipements et matériels avec l'aide de professionnels du positionnement (chaise, écran, souris, clavier) ;
- Travailler dans un environnement lumineux et frais (entre 22-24°C / 72-77°F) avec une humidité adéquate ;
- Éviter les gestes répétitifs ;
- Dévier votre regard de l'écran régulièrement

Bonnes pratiques

- Se référer au paragraphe « Trucs et astuces » du mémo sécurité du 6 avril 2020 « Ergonomie et télétravail »⁶.
- Disposer adéquatement et à proximité les objets à utilisation fréquente.
- Éviter la fatigue visuelle en clignant des paupières pour humidifier l'œil, en quittant l'écran des yeux, en portant le regard au loin fréquemment et en faisant des mouvements des yeux pour détendre les muscles.



Figure 1: Courtesy of VectorStock

¹ Comparitech. Screen time statistics: Average screen time in US vs. the rest of the world. March 21, 2022. Extrait de <https://www.comparitech.com/tv-streaming/screen-time-statistics/>

² Guide-vue, fr. Santé et innovations pour vos yeux. Travail à l'écran. Extrait de <https://www.guide-vue.fr/la-vue-par-theme/la-vue-au-travail/travail-sur-ecran>

³ Alcon Canada. Les Canadiens passent 11 heures par jour sur des écrans. Le 10 septembre 2019. Extrait de

<https://www.newswire.ca/news-releases/canadians-spend-11-hours-per-day-on-screens-alcon-survey-shows-811357674.html>

⁴ Loc. cit. Comparitech.

⁵ Canadian Centre for Occupational Health and Safety. Work-related musculoskeletal disorders. Retrieved from

<https://www.ccohs.ca/oshanswers/diseases/rmirsi.html>

⁶ Laporte. Ergonomics and Teleworking. April 6, 2020. Retrieved from <https://laporteconsultants.com/wp-content/uploads/2021/03/2020-04-06-Did-you-know-Ergonomics-and-telework-1-of-2.pdf>