

OPTIMISER LA SECURITE ET LE BIEN-ETRE LORS DU TRAVAIL SUR ECRAN

Le travail sur écran est devenu une composante centrale de nombreuses professions. Bien que cette évolution offre flexibilité et efficacité, elle soulève également des préoccupations en matière de santé et de sécurité au travail. En tant qu'expert en prévention des risques et organisme de prévention, nous souhaitons partager des recommandations essentielles pour minimiser les risques associés au travail sur écran et promouvoir un environnement de travail sain.

Evaluation des risques

La première étape consiste à évaluer les risques liés au travail sur écran, en tenant compte de facteurs tels que la durée d'utilisation, l'ergonomie du poste de travail, et la luminosité de l'écran. Cette évaluation permet d'identifier les améliorations nécessaires pour garantir la sécurité et le bien-être des employés.

Aménagement ergonomique du poste de travail

- **Position de l'écran** : l'écran doit être placé à une distance d'environ un bras et à un niveau légèrement inférieur à la ligne de vision pour éviter la tension du cou et des yeux.
- **Chaise et bureau** : utiliser des chaises réglables et des bureaux adaptés pour maintenir une posture correcte. Les pieds doivent reposer à plat sur le sol, et les coudes doivent former un angle de 90 degrés.
- **Repose-poignets** : les supports pour les poignets peuvent réduire la tension sur les avant-bras lors de la frappe au clavier.

Gestion de la lumière et réduction de l'éblouissement

- **Ajustement de la luminosité** : la luminosité de l'écran doit être adaptée à l'environnement de travail pour minimiser la fatigue oculaire.
- **Réduction de l'éblouissement** : positionner les écrans de manière à éviter les reflets, et envisager l'utilisation de filtres anti-éblouissement si nécessaire.

Pause et exercices oculaires

- **Pauses régulières** : encourager les employés à prendre des pauses courtes mais fréquentes pour réduire la fatigue oculaire et musculaire. La règle 20-20-20 recommandée : toutes les 20 minutes, fixez un objet à 20 pieds de distance pendant 20 secondes.
- **Exercices de relaxation** : des exercices simples comme la rotation des épaules, l'étirement des bras et des exercices oculaires peuvent aider à prévenir la tension et la fatigue.

Sensibilisation et formation

- Organiser des sessions de formation sur l'importance de l'ergonomie et les bonnes pratiques lors du travail sur écran. La sensibilisation peut grandement contribuer à l'adoption de comportements favorables à la santé.

Suivi et évaluation

- Mettre en place un suivi régulier pour évaluer l'efficacité des mesures adoptées et ajuster les stratégies en fonction des retours et des évolutions technologiques.

Le travail sur écran, nécessite une attention particulière pour prévenir les risques pour la santé. En adoptant une approche proactive, axée sur l'ergonomie, les bonnes pratiques et la sensibilisation, les entreprises peuvent créer un environnement de travail plus sûr et plus agréable pour leurs employés. En tant qu'expert en prévention des risques et formations en santé et sécurité au travail, nous intégrons le travail sur écran au sein du document unique et proposons des formations au travail sur écran.