



RÉGION ACADÉMIQUE  
ÎLE-DE-FRANCE



## Article L.4121-1 du

### Code du travail

« L'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs.

Ces mesures comprennent :

1° des actions de prévention des risques professionnels et de la pénibilité au travail ;

2° des actions d'information et de formation ;

3° la mise en place d'une organisation et de moyens adaptés.

L'employeur veille à l'adaptation de ces mesures pour tenir compte du changement des circonstances et tendre à l'amélioration des situations existantes »

# Prévenir les risques du travail sur écran

## Réglementation applicable en matière de travail sur écran

Le travail sur écran s'est considérablement développé ces dernières années. Il ne concerne plus seulement les métiers du secrétariat et de l'informatique, mais tous les postes nécessitant de travailler avec un écran de visualisation.

Le Code du travail, dans ses articles R. 4542-1 à R. 4542-19 fixe les règles particulières de prévention des risques liés au travail sur des postes munis d'écrans. De plus, la circulaire DRT n°91-18 du 4 novembre 1991 a apporté des précisions sur ces dispositions (notamment temps de pause, conditions d'ambiance, caractéristiques de l'équipement...).

Selon l'article 3 du décret n° 91-451 du 14 mai 1991, l'employeur est tenu d'organiser l'activité de l'agent de manière à ce que le temps quotidien de travail sur écran soit régulièrement interrompu soit par des pauses soit par des changements d'activité réduisant la charge de travail sur écran (article R. 4542-4).

Par changement d'activité il faut entendre l'alternance du travail sur écran avec par exemple les tâches de bureau.

La loi ne fixe pas de durée minimale de pause ou de changement d'activité. Il appartient à chaque employeur de déterminer la périodicité et la durée des pauses en fonction de l'organisation et des caractéristiques des tâches.

Après évaluation des risques, de tous les postes comportant un écran de visualisation, l'employeur prend les mesures appropriées pour remédier aux risques constatés (article R. 4542-3).

En ce qui concerne la surveillance médicale des agents, le décret n° 82-453 du 28 mai 1982 modifié définit les différents types de surveillance médicale applicable aux fonctionnaires, ainsi que leur périodicité (annuelle ou quinquennale). En second lieu, le décret précité du 14 mai 1991 prévoit également une visite médicale préalable à l'affectation sur un poste comportant un écran de visualisation. Cette visite renvoie à la notion d'aptitude au poste de travail réalisée par la médecine statutaire (ophtalmologiste agréé).

Enfin, l'article 6 du décret n° 91-451 du 14 mai 1991 qui dispose que « l'employeur est tenu de faire examiner par le médecin du travail tout travailleur se plaignant de troubles pouvant être dus au travail sur écran de visualisation ».

## Rappel des principes généraux de prévention (Article L. 4121-2 du Code du travail)

L'employeur met en œuvre les mesures visant à :

« 1° éviter les risques ;

2° évaluer les risques qui ne peuvent être évités ;

3° combattre les risques à la source ;

4° adapter le travail à l'homme, en particulier en ce qui concerne la conception des postes de travail ainsi que le choix des équipements de travail et des méthodes de travail et de production, en vue notamment de limiter le travail monotone et le travail cadencé et de réduire les effets de ceux-ci sur la santé ;

5° tenir compte de l'état d'évolution de la technique ;

6° remplacer ce qui est dangereux par ce qui n'est pas dangereux ou par ce qui est moins dangereux ;

7° planifier la prévention en y intégrant, dans un ensemble cohérent, la technique, l'organisation du travail, les conditions de travail, les relations sociales et l'influence des facteurs ambiants, notamment les risques liés au harcèlement moral et au harcèlement sexuel, tels qu'ils sont définis aux articles L.1152-1 et L.1153-1 du code du travail ;

8° prendre les mesures de protection collective en leur donnant la priorité sur les mesures de protection individuelle ;

9° donner les instructions appropriées aux travailleurs »

## Les risques pour la santé

Travailler sur un écran plusieurs heures (plus de 4h par jour) au cours de la journée peut entraîner :

### ❖ Une fatigue visuelle

La fatigue visuelle se traduit le plus souvent par des yeux rouges, des sensations de picotements, des maux de tête, des éblouissements

Elle est favorisée à la fois par des facteurs :

- **individuels** tels que la présence de défauts visuels, l'âge de la personne, une correction visuelle non adaptée, etc. ;
- **liés à l'installation du poste de travail** tels que la présence de reflets sur l'écran, l'éclairage inapproprié, l'écran mal positionné, distance oeil – écran trop courte, la mauvaise qualité de l'image ;
- **organisationnels** tels que la durée du travail excessive, l'absence de pauses visuelles...

La fatigue peut avoir des répercussions sur la concentration et la vigilance et, ainsi, entraîner une diminution de la qualité du travail et une plus grande probabilité d'erreurs.

### ❖ La sécheresse de l'œil

La sécheresse de l'œil est favorisée par :

- la rareté du clignement des paupières ( c'est pourquoi il est conseillé de porter régulièrement son regard au loin pour relâcher l'accommodation et cligner des paupières),
- la climatisation qui rend l'air ambiant plus sec,
- les polluants de l'air: poussières dans certaines zones de production,
- l'émission d'ozone des photocopieuses, des imprimantes laser, etc

### ❖ Des troubles musculo-squelettiques (TMS)

Les TMS sont provoqués par une posture statique pendant plusieurs heures, souvent mauvaise ainsi que par des mouvements répétitifs des doigts, que ce soit pour la frappe au clavier ou pour les clics avec la souris. Ils sont localisés au niveau des poignets, de la nuque, des épaules et de la région lombaire essentiellement.

Les facteurs de risque de survenue des TMS sont nombreux :

## Références réglementaires et normatives

Décret n° 82-453 du 28 mai 1982 relatif à l'hygiène et à la sécurité du travail ainsi qu'à la prévention médicale dans la fonction publique

Décret n° 91-451 du 14 mai 1991 relatif à la prévention des risques liés au travail sur des équipements comportant des écrans de visualisation

Code du travail

-Utilisation d'écrans de visualisation :

Art. R. 4542-1 à R.4542-19 du Code du travail

-Éclairage, insonorisation et ambiance thermique :

Art. R. 4213-1 à 4213-9, Art. R. 4223-1 à 4223-15 du Code du travail

-Dimensions des locaux de travail : Art. R. 4214-22 du Code du travail et

Norme NFX 35-102 relative à la conception ergonomique des espaces de travail

Norme ISO 9241 couvrant l'ergonomie de l'interaction homme-système

### - Individuels

Ils peuvent être liés par exemple à un défaut visuel de l'agent, l'obligeant ainsi à une flexion/extension du cou pour améliorer la visibilité de l'écran à travers la partie basse des verres progressifs, ce qui peut générer des douleurs cervicales.

### - Liés à d'aménagement du poste de travail ou d'utilisation du matériel

Par exemple, l'écran est souvent trop haut lorsque le moniteur est posé sur une unité centrale, ou trop bas lorsque l'agent utilise un micro-ordinateur portable. Ou encore, des documents papier placés entre le clavier et le salarié sollicitent les épaules lors de la frappe car le clavier est alors éloigné de l'agent.

### - Lié à la tâche

Le contenu de la tâche peut aussi avoir une influence sur la survenue de TMS. Par exemple, les douleurs cervicales sont plus répandues chez les salariés effectuant des tâches monotones que chez ceux qui ont des tâches variées.

Entre 3 et 4 % des troubles musculo-squelettiques sont reconnus en France comme des maladies professionnelles attribuables au travail sur écran.

## ❖ Des risques psychosociaux (RPS)

Lors du travail sur écran, le stress peut être lié à la tâche et à l'organisation du travail. Comme par exemple, le travail mental répétitif, l'initiation à un nouveau logiciel, le manque d'autonomie exécutive et décisionnelle, la pression temporelle, le contrôle de l'exécution du travail par l'ordinateur. L'apparition de TMS est alors favorisée.



## Sources bibliographiques et documentaires

---

### Site de l'INRS :

<http://www.inrs.fr/risques/travail-ecran/ce-qu-il-faut-retenir.html>

### Site du Ministère du Travail :

<https://travail-emploi.gouv.fr/sante-au-travail/prevention-des-risques-pour-la-sante-au-travail/autres-dangers-et-risques/article/travail-sur-ecran>

## Les mesures de prévention

Pour réduire tous ces risques pour la santé, voici quelques gestes et postures à adopter :

- avoir une bonne posture pour éviter les TMS ;
- faire des pauses (15 minutes toutes les 2 heures ou 5 minutes toutes les heures en cas d'activité intensive) ;
- ménager ses yeux (distance de 50 à 70 cm œil—écran, écran perpendiculaire à la fenêtre pour éviter reflets et éblouissements et à une distance de 1,5 m) ;
- faire régulièrement des exercices et des étirements (dos, yeux, jambes, poignets).

De plus, il est nécessaire de :

- veiller à installer un environnement de travail adéquat (luminosité naturelle/éclairage, niveau sonore de l'unité centrale à atténuer, température des bureaux, siège réglable avec accoudoirs, positions adaptées des périphériques...)
- s'assurer que l'écran est traité contre les reflets et bien positionné par rapport à la lumière naturelle
- informer et former le personnel sur les risques encourus, les précautions à prendre (se lever et s'étirer toutes les heures) ainsi que la position idéale à adopter.

En cas de difficultés parlez-en avec le médecin de prévention ou votre médecin traitant.

---

*Pour plus d'informations, consultez la fiche pratique « Mieux vaut bien se tenir ... » réalisée par l'association Santé au Travail Provence (cf. annexe).*

---

## Contacts :

### Service de Santé et de Sécurité au Travail

Email : [jsst@ac-creteil.fr](mailto:jsst@ac-creteil.fr)  
Tél : 01 57 02 60 09

### Service Médical Académique

Email : [ce.sema@ac-creteil.fr](mailto:ce.sema@ac-creteil.fr)  
Tél : 01 57 02 68 30

