

LE TRAVAIL SUR ÉCRAN : BIEN-ÊTRE DES TRAVAILLEURS

JOHAN CARDINAELS

Date de clôture rédactionnelle : janvier 2017

Editeur responsable: Hans Suijkerbuijk

© 2017 Wolters Kluwer Belgium SA
Waterloo Office Park
Drève Richelle 161 L
B - 1410 Waterloo
Tél.: 0800 16 868
Fax: 0800 17 529
www.wolterskluwer.be
E-mail: client.BE@wolterskluwer.com

Hormis les exceptions expressément fixées par la loi, aucun extrait de cette publication ne peut être reproduit, introduit dans un fichier de données automatisé, ni diffusé, sous quelque forme que ce soit, sans autorisation préalable écrite de l'éditeur.

D/2016/2664/384
ISBN 978-90-46-58805-5
BP/SECLEG-BI16002

TABLE DES MATIÈRES GÉNÉRALE

CHAPITRE 1	CADRE LÉGAL RELATIF AU TRAVAIL SUR ÉCRAN DE VISUALISATION	1
1.	Introduction	1
2.	Circulaire	1
3.	Directive 90/270/CEE	1
4.	AR du 27 août 1993 relatif au travail sur des équipements à écran de visualisation	2
5.	AR du 24 avril 2014 portant modification de l'AR du 27 mars 1998	3
6.	Annexe : cadre légal en matière d'ergonomie d'un poste de travail à écran de visualisation	5
CHAPITRE 2	SURVEILLANCE MÉDICALE DES TRAVAILLEURS SUR ÉCRAN	7
CHAPITRE 3	PROBLÈMES DE SANTÉ GÉNÉRALE LIÉS AU TRAVAIL SUR ÉCRAN	11
1.	Introduction	11
2.	Les contraintes visuelles	11
2.1.	Introduction	11
2.2.	L'oeil normal	12
2.3.	La vision	15
2.4.	Perturbations de la fonction visuelle	16
2.5.	Presbytie	18
2.6.	Hétérophorie	18
2.7.	Strabisme	19
2.8.	Aniséiconie	19
2.9.	Astigmatisme	20
2.10.	Troubles de la vision des couleurs	20
2.11.	Statistiques	21
2.12.	Lunettes	21
3.	Les lésions de surcharge	23
3.1.	Définition	23

TABLE DES MATIÈRES GÉNÉRALE

3.2.	Origine des lésions de surcharge	24
3.3.	Facteurs de risque	26
3.4.	Exemples de TMS	28
3.5.	Traitement	33
4.	La charge mentale	33
5.	Les douleurs physiques les plus fréquentes	34
5.1.	Les douleurs au niveau du bas du dos	34
5.2.	Douleurs aux épaules et à la nuque	38
5.3.	Douleurs aux coudes, aux poignets et aux doigts	38
6.	Effets nocifs du travail sur écran : quelques mythes	38
6.1.	Problèmes cutanés	38
6.2.	Grossesse, fausses couches et malformations congénitales	39
6.3.	Epilepsie	39

CHAPITRE 4	TRAVAIL SUR ÉCRAN DE VISUALISATION ET FACTEURS AMBIANTS (ÉCLAIRAGE, BRUIT, CLIMAT ET RAYONNEMENT)	41
1.	Eclairage	41
2.	Bruit	45
3.	Climat	46
4.	Rayonnement	47

CHAPITRE 5	ASPECTS MATÉRIELS DU TRAVAIL SUR ÉCRAN	49
1.	L'écran de visualisation, clavier et souris	49
1.1.	L'écran de visualisation	49
1.2.	Le clavier	53
1.3.	La souris	55
2.	La table et le siège de travail	55
2.1.	La table	55
2.2.	Le siège de travail	57
3.	Les accessoires pour le travail sur écran de visualisation	58
3.1.	Le repose-pieds	58
3.2.	Le porte-documents	59
3.3.	Le repose-poignets	59
3.4.	Les dispositifs de soutien des avant-bras	60
4.	Le(s) logiciel(s)	61
4.1.	Introduction	61
4.2.	La norme ISO 9241	62

CHAPITRE 6 AMÉNAGEMENT DU POSTE DE TRAVAIL À ÉCRAN DE VISUALISATION	67
1. La position assise	67
2. La disposition de l'écran	67
CHAPITRE 7 FITNESS AU BUREAU	71
1. Introduction	71
2. Bonnes habitudes	71
3. Pauses actives	72
4. Exercices d'étirement	73
5. Encore d'autres exercices	78
CHAPITRE 8 LE TRAVAIL SUR ÉCRAN DE VISUALISATION : ÉVALUATION DES RISQUES, GESTION DES RISQUES ET FORMATION	81
1. Evaluation des risques	81
2. Gestion des risques	82
3. Formation et information des travailleurs	82
CHAPITRE 9 CHECK-LIST: ERGONOMIE DU POSTE DE TRAVAIL SUR ÉCRAN	83
Check-list sur l'ergonomie du poste de travail sur écran	85