

# TRAVAIL SUR ÉCRAN

## Grille d'analyse du poste de travail

Afin de prévenir et limiter les effets sur la santé liés au travail sur écran, il convient d'être vigilant (entre autres), à l'aménagement et à l'implantation des postes de travail et au choix du matériel.

La grille ci-dessous permet une première identification des qualités et points d'amélioration d'un poste de travail.

POSTE DE TRAVAIL : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

OBSERVATIONS ET CARACTÉRISTIQUES DE L'IMPLANTATION DU POSTE DE TRAVAIL			
Critères	Oui	Non	Commentaires
La température se situe entre 21-23°C en période hivernale / 23-26°C en période estivale.			
L'humidité relative se situe entre 40 et 60%.			
Les éclairages naturels et artificiels évitent les éblouissements et les reflets sur l'écran.			
Il y a un faible contraste entre la luminance de l'écran et celles des différentes zones de l'espace de travail (tâche, murs, plafonds, sol, prises de jour, luminaires).			
La surface de vitrage du local n'excède pas le quart de la surface du sol.			
Le local dispose de fenêtres sur un seul côté. A défaut, des cloisons mobiles ou certains mobiliers hauts constituent une protection contre le risque d'éblouissement.			
Les écrans sont perpendiculaires aux fenêtres. A défaut, les fenêtres sont équipées de stores à lamelles horizontales.			
L'éclairage du plan de travail est de 300 lux*.			
<u>L'éclairage artificiel est dirigé vers le bas</u> : les luminaires sont équipés de grilles de défilement qui canalisent la lumière et les postes sont disposés entre les luminaires.			
<u>L'éclairage artificiel est dirigé vers le haut ou vers un mur</u> : la lumière est dirigée vers le plafond, à l'aplomb du poste de travail ou, à défaut, au voisinage immédiat.			
<u>Le poste est équipé d'une lampe d'appoint</u> : elle ne cible que les documents à consulter, elle possède une grille de défilement ou un réflecteur qui distribue plus la lumière d'un côté que de l'autre (réflecteur asymétrique) et elle est munie d'un bras articulé.			

\*Note : Avec les écrans à fond clair, l'éclairage recommandé est de 300-500 lux. Avec les écrans à fond sombre, de 200 à 300 lux

# TRAVAIL SUR ÉCRAN

## Grille d'analyse du poste de travail



OBSERVATIONS DU SALARIÉ À SON POSTE DE TRAVAIL			
Critères	Oui	Non	Commentaires
Ses pieds reposent à plat (sur le sol ou sur un repose-pied).			
L'angle de son coude est droit ou légèrement obtus.			
Ses avant-bras sont proches du corps.			
Sa main est dans le prolongement de son avant-bras.			
Son dos est droit ou légèrement en arrière, soutenu par le dossier.			
Le salarié peut placer ses documents devant lui pour y écrire.			

CARACTÉRISTIQUES DU FAUTEUIL <i>(Critères d'ergonomie de la norme NF EN 1335-1)</i>			
Critères	Oui	Non	Commentaires
Dossier et assise réglables.			
Accoudoirs réglables en hauteur ou par défaut, courbés vers l'avant.			
Profondeur permettant au salarié d'appuyer le bas de son dos sans que le bord avant n'exerce de pression derrière les genoux.			
Rembourrage ferme offrant un bon appui.			
Tissu de revêtement poreux permettant une circulation de l'air.			
Équipé idéalement de 5 roulettes pour une bonne stabilité et un déplacement aisé.			
Si le salarié surveille des écrans haut placés, le siège a un appui-nuque.			
La hauteur de l'assise se situe entre 42 et 51 cm.			
La profondeur de l'assise se situe entre 40 et 42 cm.			
La hauteur du dossier se situe entre 45 et 55 cm.			

# TRAVAIL SUR ÉCRAN

## Grille d'analyse du poste de travail

CARACTÉRISTIQUES DE L'ÉCRAN			
Critères	Oui	Non	Commentaires
Le haut du moniteur se situe au niveau des yeux. Pour les salariés porteurs de verres progressifs, l'écran est positionné plus bas que le niveau des yeux.			
La distance œil-écran se situe entre 50 et 70 cm.			
L'écran est mat, sans reflet miroir.			
L'écran est orientable et inclinable facilement.			
La polarité de l'écran privilégie un affichage sur fond clair (équivalent aux documents et à l'environnement).			
<i>L'écran est de taille et de résolution adaptées au travail à effectuer (critère « subjectif »).</i>			
<b>Travail sur plusieurs écrans</b>			
Les écrans sont accolés et la polarité d'affichage est la même sur tous.			
<u>Travail sur 2 écrans dont un plus consulté que l'autre</u> : l'écran principal est placé face au salarié.			
<u>Travail sur 2 écrans consultés de manière équivalente</u> : les 2 écrans sont placés symétriquement par rapport au salarié.			
<u>Travail sur 3 écrans</u> : ils sont disposés en arc de cercle pour avoir la même distance entre l'œil et ces affichages.			
<u>Travail avec 4 écrans ou plus</u> : le salarié peut se déplacer avec son siège (roulettes et aucun fil ou obstacle au sol).			
<i>Note : Si l'écran est un modèle non CRT et que les recommandations d'affichage sur fond clair sont respectées, l'utilisation d'un filtre d'écran n'a aucune justification.</i>			

CARACTÉRISTIQUES DES MICRO-ORDINATEURS PORTABLES			
Critères	Oui	Non	Commentaires
Le micro-ordinateur est un transportable occasionnel, connecté à une station d'accueil reliée à un écran externe ainsi qu'aux périphériques d'entrées (clavier, souris).			
A défaut d'une station d'accueil, le micro-ordinateur est installé sur un rehausseur à plan incliné (haut de l'écran à hauteur des yeux) Un clavier standard est connecté au micro-ordinateur pour préserver des conditions optimales de frappe au clavier.			

# TRAVAIL SUR ÉCRAN

## Grille d'analyse du poste de travail

CARACTÉRISTIQUES DES PÉRIPHÉRIQUES (clavier, souris)			
Critères	Oui	Non	Commentaires
Le clavier est dissocié de l'écran.			
Le clavier a une surface mate pour éviter les reflets.			
L'épaisseur du clavier n'excède pas 3 cm.			
L'épaisseur et l'inclinaison du clavier limite l'extension des poignets.			
Le clavier se situe en face du salarié mais pas au bord du plan de travail pour permettre l'appui occasionnel des mains et des avant-bras (distance de 10 à 15 cm entre le bord du plan de travail et la barre d'espacement du clavier)			
La taille et la forme de la souris sont adaptées à celles de la main.			
La souris est placée et déplaçable librement et sans contrainte sur le plan de travail.			
La souris est verticale (idéalement modèle à 35° d'inclinaison) et permet une posture plus neutre de l'avant-bras. A défaut, la souris est positionnée dans le prolongement de l'épaule, l'avant-bras étant appuyé sur la table ou devant le clavier si celui-ci est très peu utilisé.			
<i>Note : Si les recommandations pour l'emploi du clavier et de la souris sont respectées, l'utilisation d'un repose-paume n'a aucune justification (hormis préférence du salarié)</i>			

### BILAN

*Pour aller plus loin et rechercher des solutions adaptées « au cas par cas », consultez le guide de l'INRS « ED 923 – le travail sur écran en 50 questions »*



**Sylvie HENRY-ESPARGILLERE**  
Consultante anti- « usines à gaz »