

VISION ET TRAVAIL SUR ECRAN

États des lieux



▲ En France, selon l'Asnav * :

- ▲ 63% des 25-43 ans et 76% des cadres se plaignent de fatigue visuelle
- ▲ 38% des salariés de plus de 50 ans déclarent avoir des difficultés à voir au travail même avec leurs lunettes.
- ▲ 65.000 accidents oculaires au travail ont été estimés en 2008 dont plus de 18.000 avec arrêt.

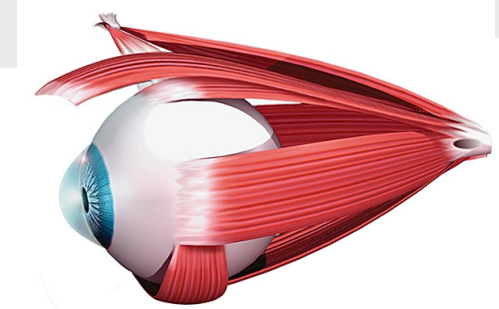
▲ Aptitude visuelle

Jusqu' en mai 2012, les travailleurs sur écran bénéficiaient d'une surveillance médicale renforcée.

Depuis cette date, cette surveillance, définie par l'article R4624-18 du code du travail, a subi des modifications et de nombreuses dispositions ont été abrogées.

De ce fait, **il n'y a plus à ce jour, de surveillance médicale renforcée pour les travailleur sur écran.**

Le travail sur écran



Le travail sur écran sollicite fortement deux types de muscles oculaires :
des muscles internes (muscles ciliaires) et des muscles externes.

→ Si leur contracture se poursuit trop longtemps, il y aura fatigue visuelle.

D'où l'importance de relâcher ces muscles en permettant une vision au loin, même de façon fugace.

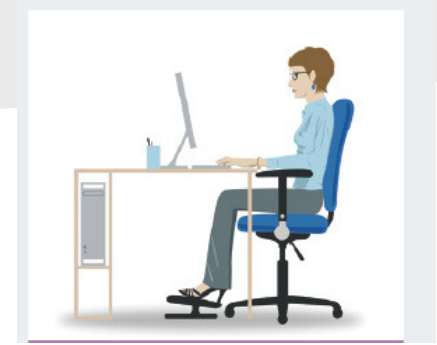
La travail sur écran effectué de façon régulière dans de mauvaises conditions, peut occasionner une **fatigue visuelle** (picotements, brûlure des yeux, larmoiement, sensation de tension et de lourdeur des globes oculaires, vision trouble, sensation de voile, maux de tête...)

Les plaintes visuelles sont dues à des mécanismes physiologiques comme :

- Une mise en jeu excessive de l'accommodation-convergence
- Des changements de luminescence trop rapide ne laissant pas le temps au système visuel de s'adapter

Source :

Le travail sur écran



- ▲ Le travail sur écran **sollicite très fortement la vision de près** mais il **n'entraîne pas de baisse de la vision** (recherche québécoise, Mathieu, 1997)*
- ▲ En revanche il peut révéler des défauts visuels :
 - correction optique inexistante ou mal adaptée
 - défaut de convergence
- ▲ La première chose à faire, en cas de fatigue visuelle lors d'un travail sur écran, est donc de **vérifier la vision et de s'assurer que la correction optique est suffisante et adaptée à la distance œil – écran** :
 - ▲ Parmi les personnes qui portent des verres correcteurs, la correction est inadéquate dans 40% des cas.*

Rôle de l'opticien : Conseiller pour optimiser le confort de travail



- ▲ Prévoir Une bonne distance œil – écran : 50 à 90 cm entre l'écran et l'œil
- ▲ Avoir la possibilité de vision au loin
- ▲ Avoir un écran perpendiculaire à la fenêtre. Jamais d'écran face ou dos à la lumière.
- ▲ Eviter les petits écrans si le travail sur écran est prolongé : le standard est à 17 pouces.
- ▲ Régler correctement le contraste et la luminosité de l'écran (pas d'éblouissement),
- ▲ Utiliser des couleurs faciles à différencier (fond blanc, lettres noires, en dehors des cas particuliers de déficiences visuelles)
- ▲ Les éclairages de la pièce doivent être indirects :
 - ▲ un éclairage ambiant correct est recommandé si l'écran est sombre avec lettre blanche .
 - ▲ un éclairage ambiant plus important si l'écran est clair avec des lettres noires
- ▲ Faire des pauses visuelles
- ▲ Cligner souvent des yeux : le travail sur écran impose une fixation soutenue qui espace le rythme de clignement des paupières, le film de larme se renouvelle moins.

Équipement et ergonomie du poste de travail



Législation : code du travail

La vue en milieu professionnel est réglementée et relève de la médecine du travail*.

- ▲ Les articles R4223 - 3 à 10 du Code du travail précisent les conditions d'éclairage à respecter par l'employeur.
- ▲ L'article R4223-1 précise que les niveaux d'éclairement mesurés au plan de travail ou à défaut au sol, doivent au moins être égaux aux valeurs indiqués dans le tableau suivant :

LOCAUX AFFECTES AU TRAVAIL et leurs dependnaces	VALEURS MINIMALES d'écalirement
Voies de circulation intérieures	40 lux
Escaliers et entrepots	60 lux
Locaux de travail, vestiaires, sanitaires	120 lux
ESPACES EXTERIEURS	VALEURS MINIMALES d'écalirement
Zones et voies de circulation extérieures	10 lux
Espaces extérieurs ou sont effectués des travaux à caractère permanent	40 lux

Pour en savoir plus...



▲ Site à consulter

<http://www.inrs.fr/>

Pour trouver tous les textes sur le travail sur écran avec plusieurs fiches mises à jour en 2011