# **Travailleur sur écran : risques et mesures de prévention**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DANGER** | **RISQUE** | **ÉVALUATION DE RISQUE** | **MESURES DE PRÉVENTION** | **ÉVALUATION DU RISQUE RÉSIDUEL** | **REMARQUES** |
| Exposition aux écrans | * Fatigue oculaire * Picotements, sécheresse oculaire * Vue troublée * Maux de tête |  | * Positionner correctement l’écran : bord supérieur à hauteur des yeux et à un bras de distance. * Installer l’écran de préférence perpendiculairement à la fenêtre pour éviter les reflets sur l’écran. Si nécessaire, utiliser un filtre pour écran. * Veiller à la qualité de l’écran. * Prévoir un éclairage suffisant, min. 500 lux. * Renvoyer vers le médecin du travail en cas de plaintes oculaires récurrentes. Des lunettes de protection peuvent apporter un soulagement car elles protègent les yeux de la lumière bleue en provenance de l’écran. |  |  |
| Position assise prolongée | * Obésité * Taux de cholestérol augmenté * Diabète * Maladies cardio-vasculaires |  | * Prévoir suffisamment de pauses et d’occasions de bouger. * Encourager les travailleurs à bouger en proposant des formations, des sensibilisations et des initiatives pour réduire le travail assis prolongé et promouvoir un mode de vie sain. * Créer un environnement de travail ergonomique : par ex. tables assis-debout, ballons d’assise, etc. |  |  |
| Posture de travail inappropriée | * Troubles musculosquelettiques * Maux de tête * Tensions et crampes dans le cou et les épaules * Jambes engourdies et/ou fatiguées |  | * Prévoir suffisamment de pauses et d’occasions de bouger. * Former à l’ergonomie ou fournir des instructions afin que les travailleurs puissent adapter eux-mêmes leur poste de travail à leur physionomie (chaise, hauteur du plan de travail, positionnement de l’écran, etc.). * Créer un environnement de travail ergonomique et/ou utiliser des outils : table assis-debout, ballon d’assise, support pour les pieds, porte-documents, etc. |  |  |
| Désordre sur le lieu de travail | * Stress * Chutes * Trébuchements * Démotivation * Maladies infectieuses |  | * Mettre en place une politique ‘clean desk’ et veiller à l’ordre sur le lieu de travail. * Ne laisser aucun matériel, cartons, câbles traîner. |  |  |
| Environnement physique inadéquate/environnement de travail peu stimulant | * Maladies infectieuses * Allergies * Mal-être * Diminution de la concentration * Démotivation * Stress |  | * Entretenir régulièrement le système de ventilation. * Décorer le lieu de travail avec des plantes et des photos/œuvres d’art aux murs. * Prévoir suffisamment de lumière du jour sur le lieu de travail. |  |  |
| Exposition à des facteurs d’environnement dérangeants (résonance, bruit, etc.) | * Concentration diminuée * Démotivation * Stress et irritabilité |  | * Utiliser des matériaux absorbeurs de bruit : murs et/ou cloisons. * Prévoir un local séparé pour les appels téléphoniques ou les conversations de longue durée. * Installer l’imprimante dans un local séparé. * Prévoir suffisamment d’intimité et d’espace libre par travailleur. |  |  |
| Pression du travail élevée   * Charge de travail * Organisation | * Fatigue * Stress et irritabilité * Surcharge mentale * Démotivation |  | * Signaler à temps à la hiérarchie que la pression du travail est trop forte. * Organiser des réunions d’équipe et veiller à une bonne communication interne. |  |  |

**Disclaimer : Cet inventaire des risques est fourni à titre indicatif et doit impérativement être adapté à la situation réelle dans l’entreprise. Prévention et Intérim ne saurait être tenu responsable des inexactitudes ou de l’incomplétude des informations fournies par le présent document. Les informations qu’il contient ne sont pas adaptées à des circonstances personnelles ou spécifiques. Par conséquent, l’utilisateur ne doit en aucun cas les considérer comme des conseils personnels, professionnels ou juridiques. En outre, diverses manières d’analyser les risques sont possibles, par exemple, le graphe de risques, la méthode « Kinney » ou l’évaluation du risque selon des gradations (très faible, faible, moyen, élevé, très élevé).**