



## Travailler sur des écrans

🕒 paru le 17/07/2020 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### De quoi s'agit-il ?

Nous sommes tous les jours un peu plus nombreux à être assis devant un écran au travail toute la journée. Cette situation peut être la cause de toutes sortes de plaintes, généralement dues à une mauvaise posture, à des mouvements répétitifs, à un environnement de travail inadapté, au manque de pauses et aux problèmes de vision et de lumière.

### Quelle est leur fréquence ?

Une étude récente montre que près de la moitié des personnes interrogées qui travaillent sur écran ont ressenti des problèmes aux épaules ou au cou durant l'année écoulée. Ces plaintes se rencontrent 2 fois plus souvent chez les femmes et davantage chez les collègues plus âgés.

### Comment les reconnaître ?

Les symptômes surviennent généralement pendant le travail et disparaissent ensuite. La plupart des symptômes concernent l'ergonomie : c.-à-d. que l'environnement n'est pas adapté à la personne qui doit effectuer le travail. Par exemple, avec un écran placé trop haut ou trop bas, il faut constamment regarder en l'air ou vers le bas. Une position inadaptée de la chaise peut obliger à rester dans la même posture pendant toute la journée.

Certains mouvements peuvent être répétitifs, notamment quand on travaille avec une souris. Ils peuvent provoquer une tendinite douloureuse au poignet. Une position inconfortable et non soutenue de la main à hauteur du poignet, ou encore un clavier et une souris mal adaptés, peuvent entraîner une augmentation de la tension musculaire, en particulier au niveau du cou, des épaules, des bras et des mains. Elle s'exprime par de la douleur dans le cou et aux épaules, et parfois des maux de tête à l'arrière du crâne. Des problèmes de vue sont également possibles (vision trouble).

### Comment le diagnostic est-il posé ?

Le médecin posera un diagnostic en fonction de la nature tout à fait caractéristique des plaintes. Il n'est pas nécessaire de réaliser des examens complémentaires, sauf parfois un examen de la vue. La législation belge prévoit un examen préventif par un médecin du travail pour les travailleurs à leur entrée en fonction et des examens de suivi périodiques, y compris un examen de la vue. En principe, c'est le médecin du travail qui doit identifier les plaintes causées par la situation professionnelle. Le travailleur peut toujours contacter le médecin du travail s'il pense avoir des symptômes liés à son travail.

### Que pouvez-vous faire ?

Informez-vous d'une bonne position de travail et d'un environnement professionnel favorable (par exemple par le biais du médecin du travail) et appliquez les mesures nécessaires. Un siège confortable, éventuellement avec des

accoudoirs ou un appuie-nuque, n'est pas un luxe. Ajustez la hauteur du bureau à votre taille. Un bureau à hauteur de coude permet de supporter le poids des bras. Le bord supérieur de l'écran doit être au niveau des yeux au maximum ; idéalement le moniteur est placé à une longueur de bras. Un espace libre suffisant pour la souris empêche les petits mouvements du poignet qui pourraient causer des problèmes.

Essayez d'organiser le travail de manière à y apporter de la variation. Prévoyez des interruptions régulières et bougez. À partir de 40 ans, des lunettes adaptées au travail sur écran peuvent être utiles. Un éclairage adapté est également important.

### **Que peut faire votre médecin ?**

Il n'est pas possible de faire disparaître les plaintes rien qu'avec des médicaments. Un court traitement avec un anti-inflammatoire, une pommade ou quelques séances chez le kinésithérapeute peuvent soulager temporairement les symptômes. Votre propre médecin peut se mettre en contact avec le médecin de votre entreprise. Ce dernier peut imposer certaines mesures à l'employeur pour adapter votre environnement de travail.

### **Sources**

•

[Guide de pratique clinique étranger 'Travail à l'écran' \(2000\), mis à jour le 04.09.2017 et adapté au contexte belge le 19.05.2019 – ebpracticenet](#)

• [www.idewe.be](http://www.idewe.be)