



# Travail sur écran

## Conseils pour le choix et le réglage des écrans d'ordinateur

### L'écran, une question de perception ?



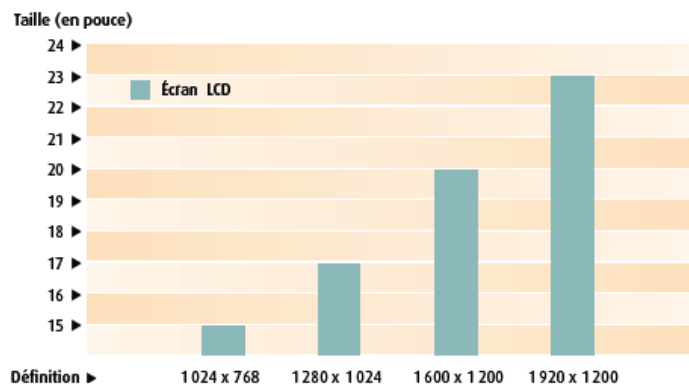
L'écran est un constituant essentiel des situations de travail informatisées. Trop souvent, l'acquisition d'un écran ne répond à aucun critère de qualité ou de confort d'utilisation. Nous vous proposons ici quelques conseils pour choisir et régler correctement vos écrans d'ordinateur.

### Quelle taille choisir ?

Encore une fois, le choix du format de l'écran est fonction du type d'activités réalisées.

Il est cependant déconseillé d'utiliser un écran de taille trop petite, surtout lorsque l'utilisateur travaille plus de deux heures par jour sur l'outil informatique. Le choix d'un écran de 17" répond aux exigences des activités courantes de bureautique.

En fonction de la taille choisie, la résolution devra être ajustée comme indiqué dans le tableau ci-dessous :



### Comment choisir son modèle ?

Au-delà de la technologie de l'écran choisi, il est important de porter attention aux caractéristiques principales présentées ci-après. Leur détermination devra avant tout s'appuyer sur l'analyse des activités de travail de l'utilisateur (CAO, traitement de texte, photo...). Les recommandations formulées ici concernent d'une façon générale l'utilisation bureautique courante.

L'écran doit être mat. Il en est ainsi des moniteurs LCD. En revanche, la grande majorité des écrans des micro-ordinateurs portables présente des reflets miroir qui peuvent être source de fatigue visuelle.

#### Caractéristiques d'affichage

- Luminosité  $\geq 250$  cd/m<sup>2</sup>
- Contraste  $\geq 1000 : 1$
- Fréquence de balayage  $\geq 65$  Hz
- Temps de réponse  $\leq 5$  ms
- Résolution :  
résolution Full HD 1920x1080 pixels

#### Réglages affichage

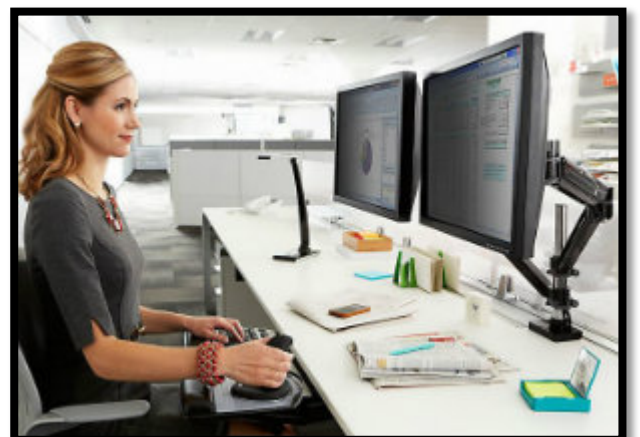
- Luminosité et contraste réglables

#### Réglages positionnement

- Réglable en hauteur
- Orientable et inclinable

#### Surface de l'écran

- Dalle mate



## Écran double ou multiple ?

Les utilisateurs d'ordinateur sont nombreux à opérer simultanément avec plusieurs applications lorsque les informations d'une application doivent être comparées avec celles d'une autre application. Dans ces cas précis, avoir les deux applications l'une à côté de l'autre permet de travailler de manière plus efficace. Cela est possible en installant deux écrans côte à côte ou en utilisant un écran plat grand format divisible en deux. **Lorsque la quantité d'informations est importante, il est recommandé d'utiliser deux écrans séparés côte à côte** (par exemple 2 écrans de 19") plutôt qu'un écran grand format de 22" ou 24".

**Positionner face à soi l'écran le plus consulté et utiliser des bras pour les écrans afin de pouvoir ajuster rapidement leur position.**

## Affichage

**Un affichage sur fond clair est à privilégier car :**

- il est moins fatigant pour la vue qu'un affichage sur fond sombre
- les reflets sont peu visibles
- la couleur de fond est la même que celle des documents papier

## Écrans à LED, pas de risque pour la rétine

Les LED présentes en rétroéclairage, dans les écrans d'ordinateur, de tablette ou de téléphone, présentent des luminances très faibles. Dans ces conditions, au vu des données scientifiques existantes actuelles, elles ne représentent pas de risque pour la rétine. Selon la Société française d'ophtalmologie, **la lumière émise par les écrans à LED serait inoffensive dans la vie quotidienne d'un point de vue du « risque toxique lié à lumière bleue ».**

**Il est cependant à noter que l'utilisation des écrans à LED, particulièrement en fin de journée, peut perturber l'horloge biologique et avoir des effets négatifs sur le sommeil (voir ci-dessus).**

## Et après ?

Au-delà du choix de l'écran, il est essentiel que les interfaces et logiciels utilisés soient adaptés aux utilisateurs et à leur activité.

De même, d'autres paramètres entrent en compte dans la situation de travail des utilisateurs :

L'implantation du poste de travail dans le local

L'environnement physique du poste (bruit, éclairage...)

L'aménagement du poste de travail

Les équipements informatiques

L'organisation du travail

...

**Le service de Santé au Travail d'Aunis peut vous conseiller dans ces différents choix.  
N'hésitez pas à solliciter votre médecin du travail ou le Pôle Technique et Prévention.**

Vous pouvez également consulter le site de l'INRS sur lequel vous retrouverez de la documentation et des informations sur tous les thèmes de santé au travail.

## D'autres fiches pratiques ont été élaborées :

- Aide au diagnostic et à la recherche de mesures de prévention
- Conseils pour l'implantation des postes de travail sur écran
- Conseils pour le choix et l'utilisation des sièges de travail