

## **FAQ : Le travail devant l'écran est-il dangereux pour la santé ?**

### **Le travail à l'écran est-il dangereux pour les yeux ?**

Le travail prolongé devant un écran de visualisation fatigue le système visuel de la même manière que l'exercice physique fatigue l'organisme. Cette fatigue est d'autant plus importante que le système visuel est sollicité. Différents facteurs favorisent ou retardent la survenue de la fatigue visuelle : durée du travail, fréquence des déplacements du regard, éclairage, taille des caractères, contrastes, correction inadéquate (lunettes), etc. Cette fatigue est normale et réversible. Il est possible de la réduire par des mesures organisationnelles et techniques (aménagement du poste).

Par contre, il n'a jamais pu être démontré que le travail à l'écran était à l'origine de lésions irréversibles du système visuel. Ce qui est néfaste pour les yeux, c'est l'excès de lumière (regarder le soleil, par exemple) qui détruit les cellules de la rétine. Or ce qui fatigue devant l'écran, c'est plutôt une quantité insuffisante de lumière, du fait des limites de la technique. Le rayonnement infra-rouge (par exemple travailler de nombreuses années avec du métal en fusion) peut accélérer la survenue de cataractes, mais l'écran n'émet quasiment pas de rayons infrarouges.

### **Pourquoi ne portais-je pas de lunettes avant de travailler à l'écran, alors que j'en porte aujourd'hui ?**

Deux arguments peuvent expliquer ce fait :

1. Le travail à l'écran, parce qu'il sollicite intensément le système visuel, peut révéler des défauts préexistants, non corrigés. L'acuité visuelle du sujet était suffisante pour le travail effectué auparavant, mais plus pour le travail à l'écran, du fait de la distance œil-tâche, du manque de contraste ou de lumière, etc.
2. Le sujet a vieilli (devant l'écran ou pas). En effet, il faut savoir qu'un peu avant 50 ans la grande majorité des personnes qui effectuent des tâches sollicitant leur vision de près doivent porter des lunettes parce qu'elles sont devenues presbytes (diminution de la faculté d'accommodation de l'œil pour voir de près). La gêne peut se manifester plus précocement chez les sujets qui travaillent à l'écran du fait des arguments évoqués au point 1.

### **Le travail devant l'écran peut-il provoquer la survenue ou aggraver des troubles musculo-squelettiques (douleurs aux mains, poignets, bras, épaules, nuque, dos) ?**

Les preuves scientifiques irréfutables n'ont pas encore été apportées du fait du caractère non spécifique de ces atteintes (d'autres facteurs concourent à la survenue et à la chronicisation de ces douleurs). Cependant, nous avons de bonnes raisons de croire que si le travail à l'écran n'est pas la seule cause de ces problèmes, il y apporte sa contribution du fait de la répétitivité des mouvements et du stress souvent associé à ce type d'activité. La maîtrise de ces problèmes passe principalement par des mesures d'organisation du travail (durée, répétitivité, etc.) et accessoirement par l'aménagement physique des postes de travail. Il est illusoire de croire ou de faire croire que l'aménagement des postes peut à lui seul résoudre ce type de problèmes.

### **Les rayons générés par les écrans sont-ils dangereux pour la santé ?**

Sur la base des connaissances scientifiques actuelles, la réponse est non. L'intensité du rayonnement électromagnétique émis par les tubes cathodiques est trop faible pour provoquer des atteintes à la santé des utilisateurs d'écran. Des études épidémiologiques conduites auprès de populations exposées à des champs électriques beaucoup plus importants (conducteurs de locomotives, résidents vivant à proximité de lignes à haute tension, etc.) ont abouti à des résultats négatifs ou mis en évidence des effets très faibles. Face aux craintes de certaines catégories d'utilisateurs, les constructeurs d'écran ont conçu, pour des raisons de « marketing » des appareils à très bas niveau d'émission. Les écrans plats, fonctionnant sur la base d'une technique différente, n'émettent pas de rayons nocifs.

### **Le travail à l'écran est-il nocif pour les femmes enceintes ?**

Des craintes ont été exprimées lors de la révélation d'un nombre important de fausses couches dans des pools de travail informatisés réunissant plusieurs centaines d'opératrices. Les statistiques ont montré que la fréquence des problèmes n'était pas plus importante que dans la population générale. Le travail à l'écran ne peut pas être mis en cause en temps que tel. Par contre, on peut penser que le stress lié à certaines situations de travail et/ou une charge de travail importante peuvent avoir un effet sur l'évolution de la grossesse et le taux de prématurité. Pour conclure sur ce point, on ne connaît pas d'effet spécifique du travail à l'écran sur l'évolution de la grossesse, mais on sait que la surcharge de travail et le stress peuvent avoir des effets négatifs. Il est donc nécessaire de respecter scrupuleusement les dispositions légales de protection des femmes enceintes (droit de s'absenter, pauses supplémentaires, etc.).

### **Conclusion**

Le travail devant l'écran de visualisation présente un profil de risque qui lui est propre comme n'importe quel type d'activité. Il n'y a pas de risque que l'on puisse associer spécifiquement à ce type d'activité. Il existe d'autres tâches qui sollicitent fortement le système visuel ; les troubles musculo-squelettiques sont associés aux travaux répétitifs que l'on rencontre dans de nombreuses professions. Le fait que cette question soit mise en exergue est liée au fait qu'elle concerne aujourd'hui un très grand nombre de travailleurs. De ce fait, on se trouve en face d'un problème de santé publique et de bien-être de la population active dans son ensemble.

Genève, le 14 mai 2003/Daniel Ramaciotti