

Des douleurs causées par le travail sur ordinateur

Le travail sur ordinateur cause parfois des douleurs dans les bras, les mains, les épaules ou le cou. Il est possible de les éviter ou de les limiter en modifiant l'installation du matériel et l'organisation du travail.

- Le travail sur ordinateur provoque ou aggrave des douleurs dans les bras, les mains ou les épaules, et dans une moindre mesure le cou. Et plus le temps passé devant un ordinateur s'allonge, plus le risque de douleurs augmente.
- Les douleurs peuvent avoir des répercussions sur la vie quotidienne et professionnelle. En France, ces douleurs sont parfois reconnues comme maladie professionnelle par l'assurance maladie.

Aménager le poste de travail

- En France, des mesures de prévention sont préconisées par l'Institut national de recherche et de sécurité (INRS) et le Code du travail. Ces mesures peuvent aider à diminuer ou à éviter les douleurs liées au travail sur ordinateur. Il s'agit d'aménager le poste de travail, en particulier le siège, le plan de travail, l'écran, le clavier et la souris afin que :
 - **les pieds** reposent à plat sur le sol ou sur un repose-pieds ;
 - **les cuisses** soient à l'horizontale ;
 - **le coude** soit fléchi à angle droit ou légèrement plus grand qu'un angle droit ;
 - **la main** soit dans le prolongement de l'avant-bras ;
 - **le dos** soit droit ou légèrement en arrière, soutenu par le dossier ;
 - **les yeux** soient à la hauteur de la partie supérieure de l'écran, et à environ 60 cm de celui-ci ;
 - **l'écran** soit perpendiculaire aux fenêtres pour éviter les éblouissements directs et les reflets dans l'écran ;
 - **l'environnement** du travail (la luminosité, la température et le niveau sonore) soit confortable.

L'organisation du travail compte aussi

- Porter une attention particulière à l'organisation du travail contribue à limiter le risque de douleurs. Il convient notamment de faire des pauses régulières qui permettent de changer de position et d'alterner le travail sur ordinateur avec d'autres tâches.
- L'apparition de douleurs musculaires et articulaires est parfois liée aussi au stress ou à une souffrance au travail, par exemple aux exigences et au contenu du travail, au degré d'autonomie, aux relations sociales dans l'entreprise.
- Être bien installé et travailler dans de bonnes conditions aide à prévenir les douleurs liées à un travail sur ordinateur. Les mesures de prévention sont à adapter selon les personnes. Le médecin du travail peut être consulté pour étudier les conditions de travail et proposer un éventuel aménagement du poste de travail.

©Prescrire – mai 2021

Sources • "Travail sur ordinateur : cause de douleurs" *Rev Prescrire* 2015 ; 35 (379) : 388.



Toutes les fiches *Infos-Patients Prescrire* dans l'**Application Prescrire** et sur www.prescrire.org.