

## Ergonomie au bureau - Le bureau moderne

# Ergonomie au bureau - Malaise oculaire chez les travailleurs de bureaux

### Sur cette page

[Qu'est-ce que le malaise oculaire chez les travailleurs de bureau?](#)

[Quelles sont les causes du malaise oculaire?](#)

[Pourquoi examiner la qualité de l'air intérieur?](#)

[Que signifie un bon éclairage?](#)

[Quelles sont les autres fiches Réponses SST qui traitent de l'éclairage et de l'ergonomie au bureau?](#)

[Quels sont les signes d'un éclairage inadéquat?](#)

[Quels sont les défis que l'ordinateur présente en matière d'éclairage?](#)

[Le travail dans un environnement informatisé a-t-il d'autres effets nuisibles sur la vue?](#)

[Quels sont les effets non visuels d'un éclairage inapproprié?](#)

[Comment peut-on réduire l'inconfort oculaire?](#)

[Devrait-on utiliser des écrans antireflets?](#)

[Comment faire pour éviter la fatigue oculaire?](#)

---

## Qu'est-ce que le malaise oculaire chez les travailleurs de bureau?

Le malaise oculaire est un terme général qui peut englober quelques symptômes ou beaucoup de symptômes. Il peut aussi faire partie du « syndrome du travail sur écran », qui peut provoquer :

- Une fatigue oculaire.
- Une sécheresse oculaire.
- Une vision trouble.
- Une rougeur de l'œil.
- Une sensation de brûlure.

- Une sensibilité à la lumière.
  - Des maux de tête.
  - Une douleur aux épaules, au cou et au dos.
- 

## Quelles sont les causes du malaise oculaire?

Les symptômes de malaise oculaire peuvent être causés par :

- Un mauvais éclairage.
- Un reflet sur l'écran d'ordinateur ou de tablette.
- Un écran d'ordinateur ou de tablette de mauvaise qualité (p. ex. mauvaise résolution, image floue, etc.).
- Une distance incorrecte entre l'écran et soi.
- Une mauvaise posture assise.
- Des problèmes de vision qui ne sont pas corrigés.
- L'air sec.
- Le mouvement de l'air.
- Une combinaison de tous ces facteurs.

Si vous ressentez des symptômes de malaise oculaire, faites examiner vos yeux par un spécialiste des soins de la vue ou par un professionnel de la santé.

---

## Pourquoi examiner la qualité de l'air intérieur?

Les problèmes de [qualité de l'air intérieur](#) (QAI) proviennent des interactions entre les matériaux de construction et le mobilier, les conditions ambiantes, les occupants de l'immeuble et leurs activités. Les problèmes de QAI peuvent être provoqués par une ou plusieurs des causes suivantes :

- L'environnement intérieur : température inadéquate, humidité, mauvaise circulation de l'air, mauvais fonctionnement du système de ventilation.
- Les contaminants de l'air intérieur : produits chimiques, poussières, moisissures ou champignons, bactéries, gaz, vapeurs, odeurs.
- Un apport d'air extérieur insuffisant.

Beaucoup de personnes peuvent contribuer à la résolution d'un problème de QAI, notamment le propriétaire de l'immeuble, l'employeur, le gestionnaire immobilier et les occupants. Les responsables de l'enquête varieront en fonction du lieu de travail. De façon générale, l'enquête sera dirigée par une seule personne, parfois aidée d'une petite équipe comprenant un représentant du comité de santé et de sécurité au travail, ou du syndicat, s'il y a lieu. L'expertise de nombreuses autres personnes, notamment en santé et sécurité ou en entretien des bâtiments, ainsi que l'expérience de tous les employés dans le milieu du travail seront importantes pour identifier la cause principale des problèmes liés à la qualité de l'air intérieur.

---

## Que signifie un bon éclairage?

Bon nombre de problèmes peuvent être résolus grâce à un bon éclairage.

Le travail de bureau est difficile pour les yeux et il exige un bon éclairage pour donner un maximum de confort et de rendement. Lorsqu'on parle d'un « bon » éclairage, on entend un degré d'illumination suffisant pour voir les textes imprimés, écrits à la main ou affichés à l'écran, sans éblouir par un niveau lumineux excessif (cause d'éblouissement).

---

## Quelles sont les autres fiches Réponses SST qui traitent de l'éclairage et de l'ergonomie au bureau?

Voir aussi les fiches suivantes :

- [Éclairage ergonomique – Généralités](#)
  - [Éclairage ergonomique – Liste de vérification](#)
  - [Éclairage ergonomique – Effet de papillotement](#)
  - [Éclairage ergonomique – Évaluation et solutions](#)
  - [Lunettes d'ordinateur](#)
  - [Écrans d'ordinateur et couleurs de l'affichage](#)
  - [Disposition de l'écran](#)
  - [Chaise ergonomique](#)
  - [Travail en position assise - Bonne posture](#)
- 

## Quels sont les signes d'un éclairage inadéquat?

En plus d'affecter l'appareil oculaire, un éclairage inadéquat entraîne la raideur du cou et des douleurs dans la région des épaules à cause des postures contraignantes que les gens adoptent et des efforts qu'ils doivent faire pour mieux voir.

---

Un environnement visuel adéquat :

- offre une luminosité suffisante, dirigée au bon endroit et ne produisant pas d'ombre;
- offre un contraste adéquat (sans être excessif) entre l'environnement de travail et l'arrière-plan;
- limite les éblouissements et les contrastes extrêmes; et
- offre le type d'éclairage approprié.

---

## Quels sont les défis que l'ordinateur présente en matière d'éclairage?

L'écran est lui-même une source de lumière. L'écran n'a donc pas besoin d'être éclairé par une source externe, mais il peut lui-même causer de l'éblouissement si ses niveaux de luminosité et de contraste ne sont pas réglés comme il se doit.

Il y a ensuite la difficulté qui tient au fait que dans la plupart des bureaux, il est nécessaire de travailler en même temps à l'écran et sur papier. Les documents sur papier ont besoin de plus d'éclairage que l'écran. Une lampe d'appoint peut servir pour éclairer suffisamment les textes sur papier sans produire trop de lumière près de l'écran. L'éblouissement peut aussi résulter d'un écart d'éclairage excessif entre l'écran et les documents sur papier.

**L'écran agit aussi comme un miroir.** Les objets brillants, les murs clairs et toute autre source de lumière, surtout les fenêtres et les plafonniers, peuvent tous se refléter sur l'écran. En plus du stress visuel que cela occasionne pour le travailleur, celui-ci doit adopter des postures contraignantes pour essayer de se protéger contre l'éblouissement. Ceci entraîne de la douleur et de la raideur dans la partie supérieure du corps, ce qui se traduit par un stress visuel encore plus grand.

La qualité de l'image à l'écran de l'ordinateur ou de la tablette est un autre facteur important. Lire et comprendre des caractères embrouillés, flous, minuscules ou bien illisibles pendant plusieurs heures par jour peut entraîner une fatigue oculaire chez les travailleurs.

---

## Le travail dans un environnement informatisé a-t-il d'autres effets nuisibles sur la vue?

Parmi les autres exemples de facteurs de risques liés au travail contribuant au malaise oculaire, on compte :

- Le maintien soutenu d'une fixation du regard à une distance rapprochée;
- L'éblouissement causé par la lumière non atténuée des luminaires;
- Le mauvais éclairage ne permettant aucune variation du niveau de l'illumination;

- Les postes de travail inadéquats (dimensions et configuration);
  - La faible humidité ambiante;
  - Les problèmes de vision qui n'ont pas été corrigés;
  - L'absence de couleurs variées dans l'environnement du travailleur.
- 

## Quels sont les effets non visuels d'un éclairage inapproprié?

Les individus qui se sentent éblouis ou dont la vision ne correspond pas aux tâches qu'ils doivent effectuer ont tendance à faire des mouvements compensatoires. En plus d'ajouter à la charge visuelle, les postures contraignantes ainsi adoptées accentuent la fatigue posturale, ce qui provoque des lésions musculo-squelettiques.

---

## Comment peut-on réduire l'inconfort oculaire?

### Plafonniers

- Utiliser des filtres pour diffuser la lumière des plafonniers.
- Baisser le niveau d'éclairage des plafonniers.
- Ne pas oublier que le niveau d'éclairage recommandé (entre 300 et 500 lux) pour les bureaux **n'est pas obligatoire** si une lampe d'appoint est utilisée.

### Fenêtres et murs

- Mettre des stores réglables aux fenêtres.
- Adopter des finis mats pour les murs, les planchers et le mobilier.

### Écran

- Régler la luminosité et le contraste de l'écran selon vos besoins.
- Utiliser une couleur de fond pâle.
- Ne pas mettre l'écran directement sous les plafonniers, mais plutôt en position parallèle.
- Détourner la face de l'écran des fenêtres ou autres sources de lumière.
- S'assurer que la lampe d'appoint éclaire le document et non pas l'écran.

---

## Devrait-on utiliser des écrans antireflets?

En général, tout ce qui intervient entre l'écran et l'utilisateur compromet la qualité de l'image. Il vaut beaucoup mieux éliminer l'éblouissement par un éclairage adéquat et par le bon emplacement de l'écran. Bien des écrans modernes sont déjà pourvus d'une couche antireflets.

---

## Comment faire pour éviter la fatigue oculaire?

Avec l'âge, l'œil d'une personne peut perdre sa capacité de mettre au point les objets qui se trouvent à certaines distances (presbytie). En général, dès l'âge de quarante ans, les gens ne peuvent plus voir nettement, à l'œil nu, les objets rapprochés. Cette baisse d'acuité visuelle se fait graduellement et est un facteur important dans la conception d'environnements visuels appropriés, surtout quand l'employé doit travailler à l'ordinateur. Une vision non corrigée peut causer de l'inconfort oculaire et entraîner des postures susceptibles d'occasionner d'autres troubles en essayant de mieux voir.

- Se faire examiner la vue chaque année ou tous les deux ans, selon l'avis de son oculiste.
- Parler à son oculiste de son travail.
- Penser à utiliser des lunettes spécialisées pour le travail à l'ordinateur.
- Veiller à ce que [l'écran de l'ordinateur soit bien réglé](#).

Selon la quantité de temps que vous passez au clavier, le genre de correction visuelle qu'il vous faut et vos préférences personnelles, votre oculiste pourra recommander des lentilles à double foyer, à triple foyer ou spécialisées pour le travail à l'ordinateur.

Le fait de fixer constamment le regard sur des objets qui se trouvent à la même distance ou au même angle peut produire de la fatigue oculaire. Les spécialistes des soins de la vue recommandent la « règle du 20-20-20 » : toutes les 20 minutes, prenez une pause de 20 secondes et fixez quelque chose qui se trouve à 6 mètres (20 pieds) de vous.

- Détourner son regard de l'écran pendant quelques secondes à des intervalles de quelques minutes.
- Regarder autour de soi.
- Fixer du regard des objets éloignés.
- Cligner des yeux à quelques reprises.

Ces petits exercices des yeux empêcheront une fatigue oculaire excessive de s'accumuler.

---

Fiche d'information confirmée à jour : 2023-03-28

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2018-05-01

## **Avertissement**

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.