



# TABLETTE GRAPHIQUE AVEC OU SANS ÉCRAN

L'utilisation d'une tablette graphique avec ou sans écran présente-t-elle des risques ?



En savoir plus



Thalie Santé  
LA CULTURE DE LA PRÉVENTION

## QUELS SONT LES PRINCIPAUX RISQUES ?

FATIGUE  
VISUELLE

TROUBLES  
MUSCULOSQUELETTIQUES

### LA FATIGUE VISUELLE : KÉSAKO ?

Travailler devant un écran ou une tablette graphique pendant plusieurs heures peut entraîner une fatigue visuelle se traduisant par **des démangeaisons, une sensation de lourdeur des globes oculaires, des rougeurs, une sécheresse oculaire, une vision floue temporaire et/ou des maux de tête.**

La plupart de ces symptômes sont réversibles et disparaissent après le repos.



### QUELS SONT LES FACTEURS DE RISQUE ?

Ils peuvent être liés à :

- Un éclairage inadapté à la tâche,
- Un air sec dans les bureaux,
- Un manque de visibilité de l'affichage de l'écran (reflets et/ou éblouissements par exemple),
- Une absence de pauses,
- Un manque de sécrétion lacrymale lié à la baisse de fréquence des clignements, en raison de la fixation excessive de l'écran ou de la tablette.

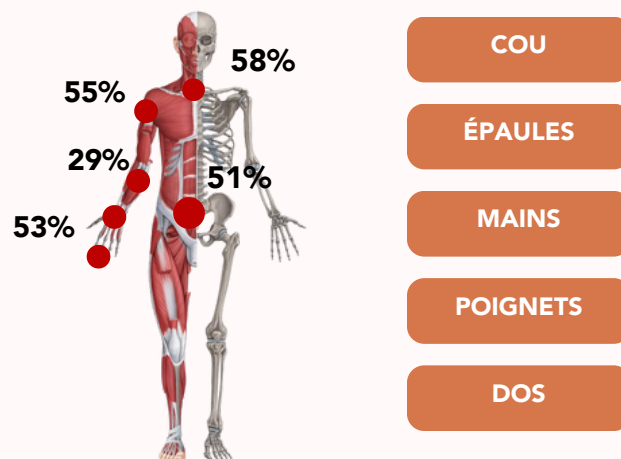


## QUE SONT LES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES (TMS) ?

Les TMS sont des maladies qui **affectent les tissus mous : muscles, tendons et nerfs** (exemple : tendinopathie, épicondylite, syndrome du canal carpien...).

Les premiers symptômes se manifestent par une sensation d'inconfort, une gêne puis des douleurs.

Une étude menée à Thalie Santé sur 83 utilisateurs de tablette graphique, avec ou sans écran, a permis d'identifier les régions corporelles les plus douloureuses :



### QUELS SONT LES FACTEURS DE RISQUE PRINCIPAUX LIÉS A L'UTILISATION D'UNE TABLETTE GRAPHIQUE AVEC OU SANS ÉCRAN ?

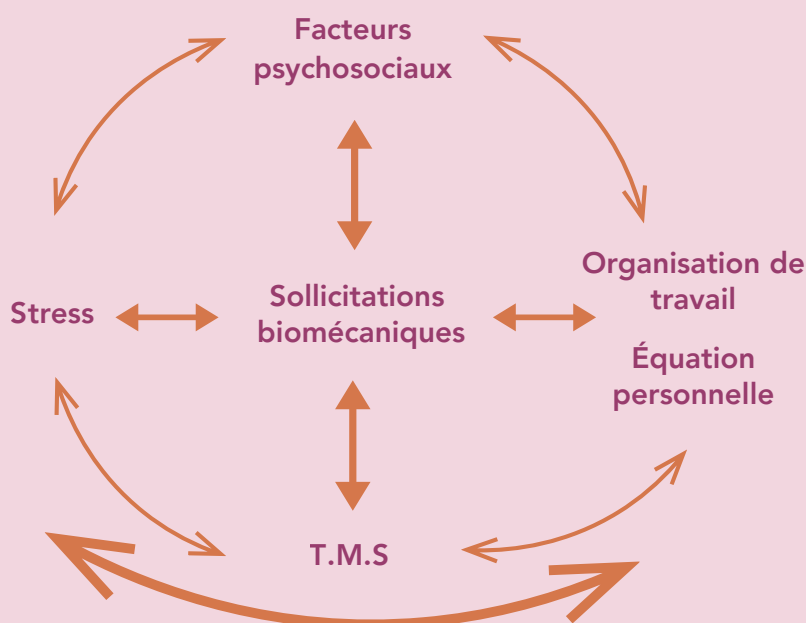
Ils concernent la dimension physique :

- Le maintien de postures statiques (posture assise prolongée),
- La répétitivité des gestes,
- Les angulations articulaires extrêmes associées au positionnement des périphériques (clavier notamment),
- Les efforts excessifs et les gestes fins.

## ET LES AUTRES FACTEURS DE RISQUE ?

Les TMS ne sont pas uniquement d'origine physique, mais d'origine multifactorielle. Ils peuvent être liés à :

- La dimension organisationnelle (cadence, pression temporelle et durée de travail importantes, absence ou réduction des temps de pause),
- La dimension individuelle (l'avancée en âge, présence d'antécédents médicaux),
- La dimension environnementale (courant d'air, vibrations, bruit, environnement chaud ou froid),
- La dimension psychosociale (stress, relations dégradées avec les collègues et la hiérarchie)



## ET LES CONTRAINTES SPÉCIFIQUES À L'UTILISATION D'UNE TABLETTE GRAPHIQUE AVEC ÉCRAN ?

- Le degré d'inclinaison (plus la tablette est inclinée et plus la flexion de la nuque est importante),
- Une distance œil/écran inadaptée (souvent trop faible) et un axe visuel non-optimal (plus le degré d'inclinaison de la tablette avec écran est éloigné des 50° et plus la perte d'informations visuelles est importante),
- Un non-soutien du membre supérieur du côté du stylet favorisant une sur-sollicitation,
- Une pression de la main et/ou poignet contre la tablette avec écran lors du dessin.

# QUELLE EST LA CONTRAINTE PRINCIPALE LIÉE À L'UTILISATION D'UNE TABLETTE GRAPHIQUE SANS ÉCRAN ?

Elle concerne la **dissociation du geste et du visuel** entre la tablette et l'écran pouvant entraîner une **diminution de la précision du dessin** et une **sensation du dessin diminuée**. La charge cognitive est donc plus importante.

## CONSEILS DE PRÉVENTION

- Variez l'inclinaison de la tablette graphique avec écran : une **inclinaison de 50°** semble un bon compromis pour diminuer les contraintes posturales.
- Privilégiez l'utilisation d'une tablette graphique avec réglage de la surface active.
- Testez un gant de dessin afin de **limiter les frottements sur la surface tactile**.
- Testez un stylet permettant d'**améliorer le confort lors de la préhension du stylet**.
- Configurez les raccourcis utilisés fréquemment (si nécessaire, utilisez un pavé programmable).
- Utilisez un écran fixe avec :
  - le réglage de la hauteur
  - une bonne qualité d'image.
- Tester un support d'avant-bras mobile.
- Utilisez préférentiellement une tablette graphique avec écran lorsque l'activité graphique demande une précision importante.
- Faites des **pauses régulières**.
- En télétravail, organisez votre journée (horaires de début et de fin, prise de pauses).
- En fin de journée, favorisez la déconnexion en rangeant votre matériel professionnel.

### SI VOUS RESSENTEZ DES DOULEURS, NE VOUS ISOLEZ PAS

Parlez-en dans votre entreprise (manager, collègues) et à votre médecin du travail.

L'équipe de prévention de Thalie Santé peut vous apporter des conseils personnalisés.



Plus d'informations sur [www.thalie-sante.org](http://www.thalie-sante.org)



**Thalie Santé**  
LA CULTURE DE LA PRÉVENTION