



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.

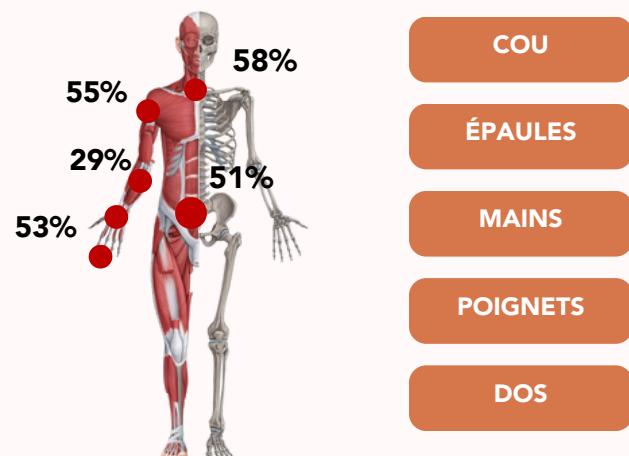


QUE SONT LES TROUBLÉS MUSCULOSQUELETTIQUES (TMS) ?

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 :

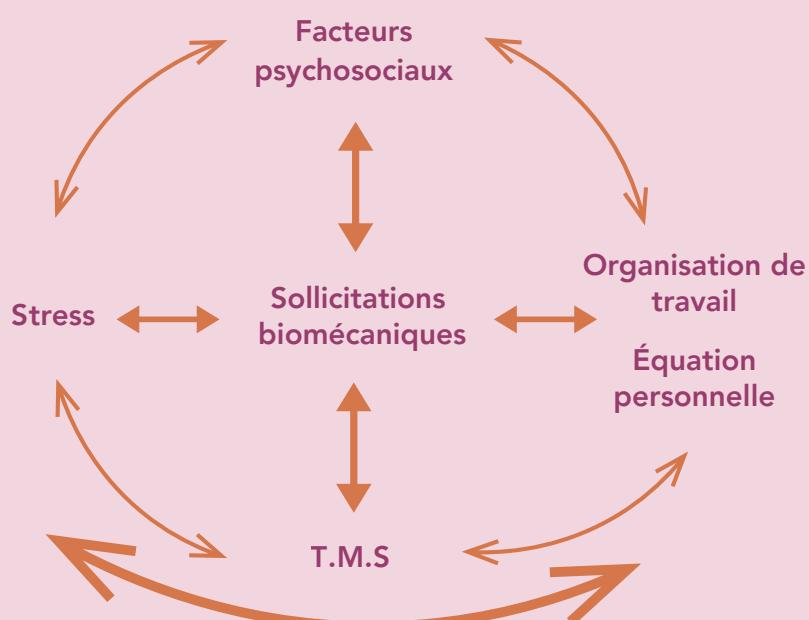
- Le maintien de postures statiques (posture assise prolongée),
- La répétitivité des gestes,
- Les angulations articulaires extrêmes associées au positionnement des périphériques (clavier notamment),
- Les efforts excessifs et les gestes fins.



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



Thalie Santé
LA CULTURE DE LA PRÉVENTION