

PÉRIODES DE REPOS POUR LES OPÉRATEURS ET OPÉRATRICES D'ORDINATEUR

Résumé du danger :

Les personnes qui travaillent continuellement sur ordinateur, de façon intensive, comme pour la saisie de données, courent plus de risques de souffrir de problèmes de santé. Par exemple : la fatigue oculaire, les maux de tête, les microtraumatismes répétés (comme le syndrome du canal carpien) et les maux de dos.

Précautions recommandées :

Il est possible de réduire les problèmes de santé liés au travail sur ordinateur en : utilisant des postes de travail adéquats (p. ex., des tables spécialement conçues et des chaises réglables), assurant un bon éclairage (luminosité appropriée et élimination des sources d'éblouissement), formant les opérateurs et les opératrices, et en utilisant un matériel approprié (p. ex., des moniteurs dont la taille est adaptée aux tâches et au poste de travail). Pour plus de renseignements à ce sujet, consultez la norme sur l'ergonomie du bureau (Z412-00) de l'Association canadienne de normalisation, ou la directive du ministère du Travail intitulée « Postes de travail informatisés : Aménagement et éclairage », datée de septembre 2004.

Si le travail sur ordinateur est intensif (p. ex., **de la frappe ininterrompue par d'autres activités pendant une heure ou plus**), en plus d'un poste de travail bien conçu, il est recommandé de permettre aux opérateurs de prendre une pause de cinq minutes chaque heure. L'article 24 du règlement relatif aux établissements de soins de santé et résidentiels l'exige des établissements régis par ce règlement. Bien que la durée et la fréquence des pauses des opérateurs d'ordinateur ne soient pas précisées dans la réglementation d'autres secteurs, les employeurs ont l'obligation générale de prendre toutes les précautions raisonnables, dans les circonstances, pour protéger les travailleurs en vertu de la *Loi sur la santé et la sécurité au travail*. Il est recommandé, à titre de bonne pratique, de prévoir une pause de cinq minutes par heure pour les personnes qui travaillent de façon intensive sur des ordinateurs. C'est alors aux inspecteurs de juger si cette pratique représente une précaution raisonnable pour protéger la santé et la sécurité des travailleurs.

Les pauses de cinq minutes ne devraient pas être accumulées, parce que des pauses brèves, mais fréquentes, sont beaucoup plus efficaces pour éviter une fatigue excessive et des lésions que des pauses plus longues et moins fréquentes.

Au gré de la direction, la pause peut consister soit en une période au cours de laquelle l'opérateur effectue une autre tâche sans ordinateur, soit une pause repos pendant laquelle l'opérateur ne travaille pas. L'idéal serait que l'autre travail soit aussi différent que possible du travail sur ordinateur. La pause de cinq minutes, après 55 minutes de travail ininterrompu, peut aussi faire partie d'une pause-repas ou d'une autre pause. Par exemple, l'opérateur ou l'opératrice peut travailler de 11 h 05 à midi, puis prendre sa demi-heure de lunch. Les cinq minutes nécessaires loin de l'ordinateur comptent dans les 30 minutes de la pause-repas.

En revanche, si l'opérateur a commencé à travailler à l'ordinateur, de façon ininterrompue, à 8 h, il devrait s'arrêter à 8 h 55 et, au gré de la direction, soit prendre cinq minutes de repos, soit consacrer cinq minutes à faire une autre tâche.

Pour de plus amples renseignements concernant les pauses repos des opérateurs et opératrices d'ordinateur et l'ergonomie de bureau en général, adressez-vous au conseiller en ergonomie du ministère de votre région ou consultez le site Internet du ministère du Travail, à www.labour.gov.on.ca.