

Conseil de santé

Bien voir à sa place de travail



Prof. méd. Brigitta Danuser
Directrice de l'Institut universitaire romand de santé au travail à Lausanne

Travailler à l'écran sollicite fortement les yeux qui doivent faire d'incessants allers-retours entre le plan de travail, le clavier et l'écran et donc constamment se refocaliser. En outre, fixer l'écran, et devoir s'adapter à des conditions changeantes de lumière et d'éclairage fatiguent les yeux.

On distingue généralement trois types de problèmes oculaires au travail à l'écran:

- Plusieurs heures de travail à l'écran fatiguent les yeux et peuvent générer divers symptômes: sensation de lourdeur dans les yeux, éblouissements, yeux qui piquent, maux de tête. Ces symptômes apparaissent souvent lorsque la place de travail est mal aménagée au plan ergonomique ou si les yeux sont mal «réglés» ou corrigés pour le travail à l'écran.
- Les efforts visuels requis pour le travail à l'écran peuvent occasionner des troubles de la vue.
- De nombreuses personnes travaillant beaucoup à l'écran souffrent de sécheresse des yeux (brûlures et irritation des yeux, sensation d'avoir quelque chose dans l'œil); à rester longtemps figé à fixer l'écran, on tend à moins battre les paupières – la surface de l'œil n'est plus suffisamment humectée. D'autres facteurs encore contribuent à la sécheresse des yeux, comme la climatisation, un taux d'humidité trop bas, des températures élevées, la pollution de l'air dans le bureau (particules de poussière, fumée, ozone produit par les photocopieuses, etc.), mais aussi la prise de certains médicaments.

Il est essentiel que vos yeux soient corrigés – au moyen de lunettes ou de verres de contact – pour le travail à l'ordinateur, car des défauts de la vue se font vite remarquer dans cette activité qui sollicite les yeux. Dites à votre oculiste ou opticien que vous travaillez beaucoup à l'écran et que la correction doit en tenir compte. Pour prévenir la fatigue des yeux, il est impératif de faire des pauses. Interrompez votre travail à l'écran au moins toutes les heures pendant une dizaine de minutes et faites autre chose pour permettre à vos yeux de se reposer et aux muscles de la nuque et des épaules de se détendre. Il est également recommandé de diriger les yeux régulièrement au loin, p. ex. de laisser le regard vagabonder par la fenêtre.

Informations supplémentaires: «Travail sur écran», Lucerne 2001 (peut être commandé gratuitement à la Suva).

Informatique

Comment se protéger contre les logiciels malveillants?



Thomas Walther Chef de commissariat, Office fédéral de la police (Fedpol)

La plupart des logiciels malveillants s'introduisent dans les ordinateurs par des brèches de sécurité dans le système d'exploitation et les applications. Comment s'en protéger?

Les logiciels malveillants sont de nos jours l'un des outils favoris des cybercriminels. Ils constituent le «couteau suisse» des pirates informatiques, car les ordinateurs infectés exécutent toute une série d'opérations à leur service: expédier des courriels de spam à partir d'ordinateurs piratés, récupérer des numéros de cartes de crédit et des mots de passe, espionner des fichiers et des secrets d'entreprise, et beaucoup plus encore. Une infection passe souvent inaperçue jusqu'à ce que les auteurs fassent connaître leurs intentions et bloquent l'ordinateur visé par l'intermédiaire d'une commande à distance pour extorquer une rançon.

La plupart des logiciels malveillants s'introduisent dans les ordinateurs par des brèches de sécurité dans le système d'exploitation et les applications. Afin de réduire le risque d'une infection, il suffit de suivre ces trois simples conseils:

- toujours maintenir l'ordinateur dans l'état le plus récent en installant régulièrement les mises à jour des programmes. Cela vaut en particulier pour le programme antivirus, le système d'exploitation et les mises à jour du navigateur, ainsi que pour toutes les applications courantes telles que Adobe Flash Player et Reader, Java et beaucoup d'autres.
- ne pas consulter de sites qui attirent les visiteurs par le biais d'incroyables offres gratuites. Suivrait-on avec enthousiasme une personne louche rencontrée dans la rue qui promet d'offrir un iPad à condition de faire avec elle un petit tour dans la prochaine impasse?
- se méfier des courriels. Ne jamais ouvrir de courriels provenant d'expéditeurs inconnus et en aucun cas ouvrir des pièces jointes avec les extensions .exe, .zip, .doc, .pdf ou contenant des liens. Ouvrirait-on un colis suspect provenant d'un expéditeur inconnu, seulement parce que la lettre d'accompagnement informe qu'il contient une facture pour un produit qui n'a pourtant jamais été acheté?

Vous trouverez d'autres conseils pour gérer les dangers liés à Internet sur la page d'accueil www.kobik.ch sous la rubrique «Thèmes».