

# TRAVAIL SUR ECRAN

Prévenir les risques professionnels

## IMPACTS SUR LA SANTE

Un environnement de travail inadapté et une mauvaise posture au poste peuvent avoir des effets sur la santé :



Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)



Fatigue visuelle



Troubles circulatoires

## AMBIANCE LUMINEUSE ET THERMIQUE



- ▶ Poste de travail placé perpendiculairement aux fenêtres.
- ▶ Eclairage suffisant ; le poste est placé entre 2 rangées de luminaires plutôt que directement sous un plafonnier (risques d'éblouissements).
- ▶ T°C conseillée : 20-24°C en hiver, 23-26°C en été.
- ▶ Humidité relative : entre 40 et 60%.

## INSTALLATION AU POSTE DE TRAVAIL

### COU / TETE

- ▶ En position neutre (pas de torsion des cervicales).

### EPAULES / DOS

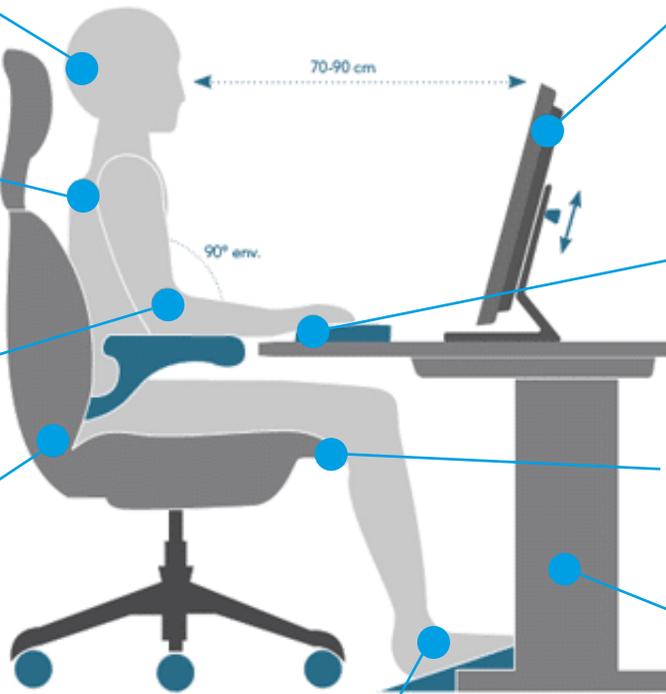
- ▶ Epaulés relâchés.
- ▶ Dos droit ou légèrement incliné vers l'arrière.

### BRAS / COUDES

- ▶ Bras près du corps.
- ▶ Coudes à 90°.
- ▶ Accoudoirs à la même hauteur que le bureau.

### SIEGE

- ▶ Hauteur de l'assise : au niveau des genoux.
- ▶ Soutien lombaire.
- ▶ Légère bascule du dossier.



### ECRAN

- ▶ Haut de l'écran à hauteur des yeux (plus bas en cas de port de verres progressifs).
- ▶ Distance œil-écran entre 70 et 90 cm (ou 1 longueur de bras environ).

### CLAVIER / SOURIS

- ▶ Clavier à plat (sans ergots).
- ▶ A 10-15 cm du bord du bureau.
- ▶ Dans l'axe des épaules.
- ▶ Souris : proche du clavier, adaptée à la taille de la main.

### ESPACE SIEGE-GENOUX

- ▶ Environ 5-10 cm : l'assise du siège ne doit pas compresser l'arrière des genoux.

### BUREAU

- ▶ Hauteur : entre 68 et 76 cm.
- ▶ Profondeur : 80 cm minimum si écran plat.
- ▶ Dégagement suffisant pour les jambes.

### PIEDS

- ▶ A plat sur le sol.
- ▶ Utiliser si besoin un repose-pieds.

**Aucune posture n'est idéale si elle est prolongée. Pensez à changer de posture, vous déplacer, vous étirer !**

## CAS PARTICULIERS

### ORDINATEUR PORTABLE



Si utilisation régulière et prolongée :  
Prévoir une station d'accueil avec écran fixe (ou à défaut rehausseur), un clavier et une souris.

### DOUBLE ECRAN

Adapter le positionnement des écrans en fonction de l'utilisation :

- ▶ Les écrans sont utilisés à la même fréquence :



- ▶ L'un des deux écrans est plus utilisé que l'autre :



PST38 organise des sensibilisations « Travail sur écran » à destination des salariés. Pour en savoir plus, contactez votre médecin du travail ou l'équipe pluridisciplinaire de votre service de prévention et de santé au travail.