



Le travail sur écran, plusieurs heures d'affilées, peut engendrer :

FATIGUE VISUELLE

Maux de tête, troubles de la vision, tension oculaire, yeux secs, picotements

Les causes

Maintien de la même distance de vision (œil/écran), défauts visuels ou correction inadaptée, âge (presbytie), sécheresse de l'air ambiant, éclairage, reflets, éblouissement.

DOULEURS AU NIVEAU DU DOS

Cervicalgies, lombalgies...

Les causes

Posture statique prolongée
Cou en extension, en flexion ou en rotation.
Matériel non adapté et/ou mauvais réglage de celui-ci.

DOULEURS AU NIVEAU DES MEMBRES SUPÉRIEURS

Épaules, coudes, poignets, mains, doigts

Les causes

Gestes répétés des mains et doigts.
Poignets en appui, bras en extension.

DOULEURS AU NIVEAU DES MEMBRES INFÉRIEURS

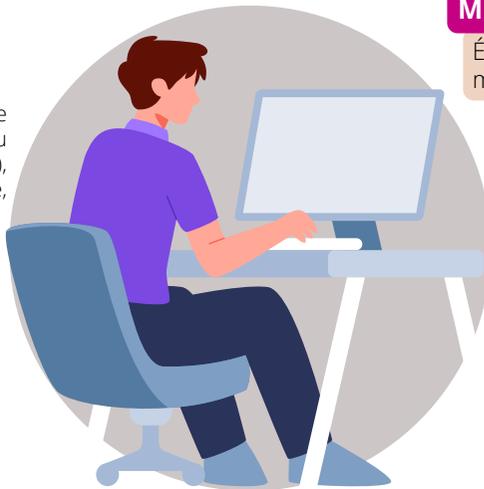
Jambes lourdes, impatiences...

Les causes

Diminution du retour veineux liée à la posture assise prolongée.

AUTRES

Fatigue mentale, stress, anxiété, trouble du sommeil, irritabilité, ...



CADRE RÉGLEMENTAIRE

D'après le Code du travail *, l'employeur met à disposition :

- Un siège approprié
- Un repose pied, à la demande
- Un écran orientable et inclinable
- Suffisamment d'espace pour que le salarié puisse changer de position et se déplacer.

COMMENT AMÉLIORER LA SITUATION DE TRAVAIL ?

LIMITER LA FATIGUE VISUELLE

- Limiter les reflets ou les sources d'éblouissement en plaçant l'écran perpendiculairement à la fenêtre
- Privilégier la lumière naturelle et favoriser les éclairagements directs et indirects.
- Régler la luminosité et le contraste au niveau de l'écran.
- Effectuer des pauses visuelles régulières : regarder au loin

LIMITER LES DOULEURS MUSCULAIRES ET ARTICULAIRES

- Prendre conscience de la sédentarité – c'est un enjeu pour sa santé (Voir doc. INRS ED 6494 et 6522)
- Penser à bouger régulièrement (au minimum toutes les 2h), se lever, se repositionner, s'étirer, s'hydrater.
- Faire des exercices d'étirements (cou, doigts, poignets, jambes, dos...)
- Ajuster et régler l'équipement de travail (siège, écran, clavier, souris, documents, ...) [Voir au verso]



PLUS D'INFOS

Code du travail [art. R4225-5](#) ; [R4542-9](#) ; [R4542-6](#) ; [R4542-10](#)
[INRS ED 922](#) | [INRS ED 923](#) | [INRS ED 6494](#) | [INRS ED 6522](#)

[ACST FICHE 3.2](#) Aménagement de bureau choix du siège

[ACST FICHE 3.3](#) Aménagement de bureau ; les principales recommandations

1

RÉGLAGE DU SIÈGE

Assise

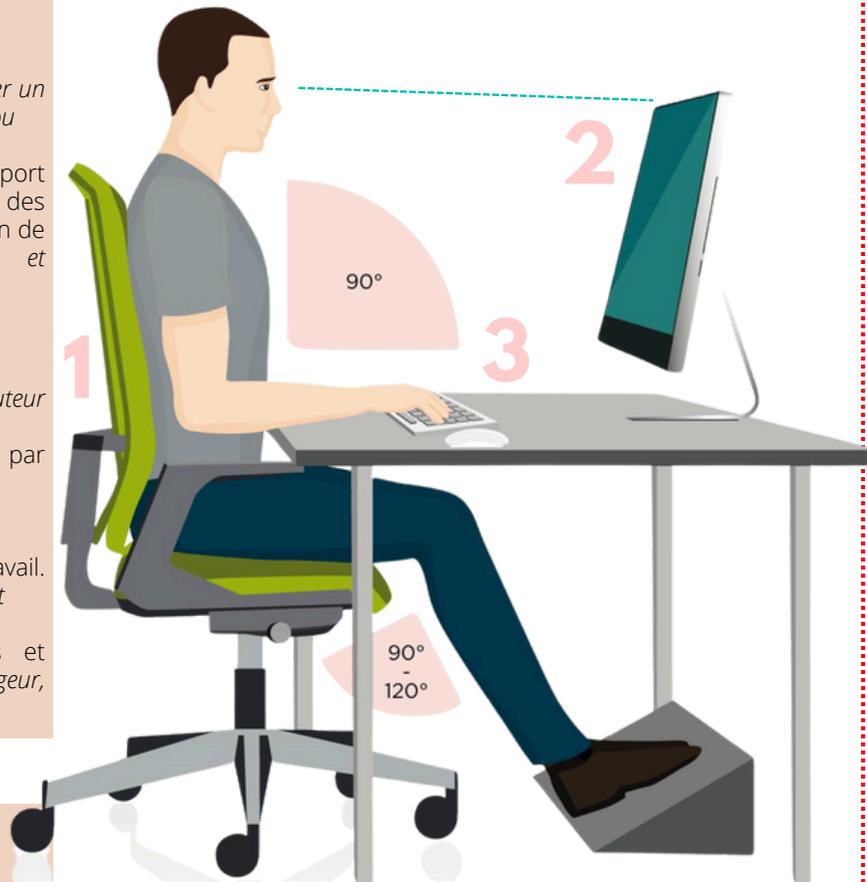
- S'asseoir au fond du siège
- Ajuster la profondeur d'assise. *Laisser un espace entre l'assise et l'arrière du genou*
- Se placer proche du plan de travail
- Régler la hauteur d'assise par rapport aux membres supérieurs : env. 2/3 des avant-bras reposent à plat sur le plan de travail. *Bras le long du corps et bras/avant-bras en angle droit.*

Dossier

- Dos en appui sur le dossier
- Bien ajuster le soutien lombaire. *Hauteur du dossier ou appui lombaire*
- Régler la tension d'inclinaison par rapport à son poids

Accoudoirs

- Ne gênent pas l'accès au plan de travail. *S'ajustent au plan de travail ou passent dessous*
- Privilégier des accoudoirs courts et réglables. *Hauteur, profondeur, largeur, angle*



2

RÉGLAGE DE L'ÉCRAN

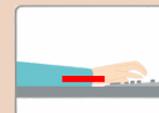
Il est réglable en hauteur

AVEC 1 SEUL ÉCRAN

- Face à l'utilisateur, légèrement incliné vers l'arrière
- Haut de l'écran sous la ligne du regard
- Distance œil/écran : 50 à 80 cm

Pieds à plat sur le sol ou un **repose-pied**.

- Favorise le retour veineux et permet de garder le dos en contact avec le dossier.
- Ne pas encombrer l'espace sous le plan de travail
- Rassembler les câbles d'alimentation



3

RÉGLAGE DU CLAVIER / DE LA SOURIS

Clavier

- À plat. *Ne pas déplier les rehausseurs*
- Placé à 10-15 cm du bord du bureau. *Pour positionner les avant-bras*

Souris

- Adaptée à la taille de la main
- Placée au plus près du clavier, dans le prolongement de l'avant-bras. *Ou devant soi, entre le bord du bureau et le clavier - position plus neutre des avant-bras*



2 ÉCRANS

Avec **1 écran principal (80% du temps)** et 1 secondaire.

1. Écran principal face à l'opérateur
2. Le second sur le côté



Avec **2 écrans utilisés en permanence**

- Écrans et réglages (luminosité, contraste,...) identiques
- 3. Écrans en portefeuille ouvert face à l'opérateur



Les écrans peuvent être installés sur des bras articulés - gain de place

PC PORTABLE

N'est pas recommandé en utilisation prolongée : écran trop bas et trop près des yeux.

En pratique, prévoir :

4. Un support pliable et réglable en hauteur
5. Un clavier déporté ainsi qu'une souris



LE SUPPORT DE DOCUMENT avec ou sans tablette coulissante

Placé entre le clavier et l'écran pour limiter les mauvaises postures et la fatigue visuelle.



LE PLAN DE TRAVAIL RÉGLABLE EN HAUTEUR

Permet d'alterner la posture assise et debout. *Avant-bras à plat sur le plan de travail, épaules détendues*



LE CASQUE TÉLÉPHONIQUE

Permet de limiter les douleurs cervicales.

