FICHE PRÉVENTION

TRAVAIL SUR ECRAN

12

REGLEMENTATION / NORMES

Code du travail, articles R. 4542-1 à R. 4542-19 : Utilisation d'écrans de visualisation

NF X 35-102 (fév. 2023) : Ergonomie - Conception ergonomique des espaces de travail en bureaux

DESCRIPTION DU RISQUE

On considère comme travailleurs sur écrans les travailleurs qui utilisent de façon habituelle et pendant une partie non négligeable du temps de travail (2 h minimum) des équipements à écrans de visualisation.

RISQUES POUR LA SANTE

➪ **LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS) :**

➪ Une position statique et répétée, associée à une mauvaise implantation des équipements, peut entraîner des douleurs localisées (nuque, dos, épaules, poignets et mains) et engendrer des TMS (troubles musculosquelettiques).

➪ **FATIGUE VISUELLE :**

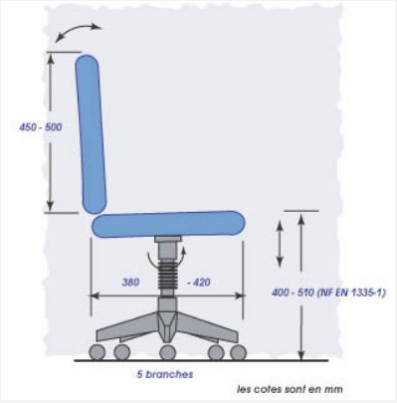
➪ Des troubles oculaires (rougeurs, picotements, yeux secs…) voire des maux de tête peuvent apparaître, généralement en fin de journée. Ils sont réversibles mais constituent un signe d'alerte.

➪ **TROUBLES CIRCULATOIRES**

➪ La position statique assise et la compression des jambes sur le siège favorisent les troubles circulatoires.

CONSEILS DE PREVENTION

CHOIX DU MATERIEL



➲ **Fauteuil de bureau**

- Roulettes adaptées à la nature du sol et piètement à 5 branches
- Dossier plein réglable en hauteur et en inclinaison, avec renfort lombaire
- Assise réglable en hauteur, en profondeur et inclinaison
- Accoudoirs 4 dimensions réglables en hauteur, largeur, profondeur et orientation

➲ **Repose-poignets**

Si le fauteuil n'est pas doté d'accoudoirs, un repose poignet amovible peut être mis en place afin de limiter l'extension du poignet.



➲ **Bureau**

- Hauteur : entre 68 et 76 cm, profondeur : 80 cm minimum
- Dégagement suffisant pour les jambes
- Privilégier des bureaux droits, réglables en hauteur, de couleur claire et mate



➲ **Téléphone**

En cas d'usage régulier, privilégier l'utilisation du casque téléphonique

➲ **Clavier**

Privilégier les claviers compacts (maximum 35 cm de longueur)

➲ **Porte-document**

Les documents doivent être placés dans l'alignement du clavier et de l'écran afin d'éviter les rotations répétées de la nuque. Si possible, intercaler un support de documents.

➲ **Souris**

La souris inclinée peut être un bon compromis en termes de sollicitations musculosquelettiques, de performance et de ressenti. La souris doit être adaptée à la taille de la main et à la latéralité (droitier/gaucher).


Souris inclinée


Souris traditionnelle

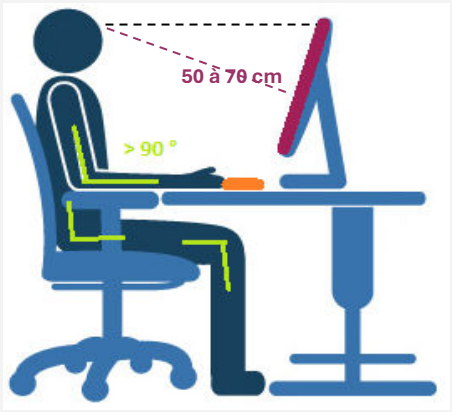

Souris verticale

COM_029 — Date d'application : 06/11/2026 - Ne pas jeter sur la voie publique

AMENAGEMENT DU POSTE DE TRAVAIL

SIEGE

- Hauteur de l'assise au niveau du genou
- Légère bascule du dossier
- Pieds à plat sur le sol
- Si besoin, utiliser un repose pied



ECRAN

- Regard au niveau du bord supérieur de l'écran
- Distance œil-écran entre 50 et 70 cm
- Perpendiculaire aux fenêtres, équipé de stores si besoin
- Si port de verres progressifs, l'écran doit être légèrement incliné et plus bas

CLAVIER / SOURIS

- A plat
- À 10 - 20 cm du bord du bureau
- Souris proche du clavier



ORDINATEUR PORTABLE

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



CAS PARTICULIERS

EN POSITION DEBOUT



- Haut de l'écran au niveau des yeux ou légèrement en dessous
- Régler la hauteur du plan de travail par rapport à ses bras : angle BRAS/AVANT BRAS de 90°, épaules relâchées

DOUBLE ECRAN

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



Les écrans sont utilisés à même fréquence



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

L'ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL

- **Le bruit :** Le niveau sonore ambiant devient gênant pour la réalisation de tâches nécessitant de la concentration à partir de 55 dB(A)
- **Lumière :** Privilégier la lumière naturelle, éviter d'être installé sous une source de lumière artificielle

Éviter l'éblouissement, les reflets sur l'écran (si possible, positionner l'écran perpendiculairement aux fenêtres)

- **Température :** Température homogène comprise entre 22°C et 26°C. Penser au renouvellement de l'air

L'ORGANISATION DU TRAVAIL

- Privilégier l'alternance des tâches pour varier les postures et limiter la sédentarité
- Limiter les difficultés organisationnelles : crispations surajoutées (interruptions de tâches, urgences, ambiguïtés des rôles…)
- Favoriser l'écoute à l'égard des plaintes d'inconfort

Cadre d'intervention du CIST47 :
Le médecin du travail missionne des membres de son équipe pluridisciplinaire, en particulier les ergonomes sur la prévention des risques liés au travail sur écran.

Documentation et outils : www.inrs.fr
ED 924—Ecrans de visualisation - santé et ergonomie
Livret CIST47 : Guide d'ergonomie—Adapter son poste de travail au bureau et à domicile

COM_029 — Date d'application : 06/11/2026 - Ne pas jeter sur la voie publique