

# TRAVAIL SUR ÉCRAN

Août 2022

Sur le même thème :

Brochure « Les bonnes postures - Travail sur écran »

Actuellement l'outil informatique est omniprésent dans le monde professionnel et concerne l'ensemble des collectivités. Souvent l'installation face à l'écran d'ordinateur n'est pas suffisamment réfléchi, les contraintes ne sont pas perçues et entraînent l'apparition de douleurs. Cette fiche délivre quelques conseils d'aménagement visant à réduire les troubles visuels et posturaux sur ces postes de travail.

## LES RISQUES LIÉS AU TRAVAIL SUR ÉCRAN

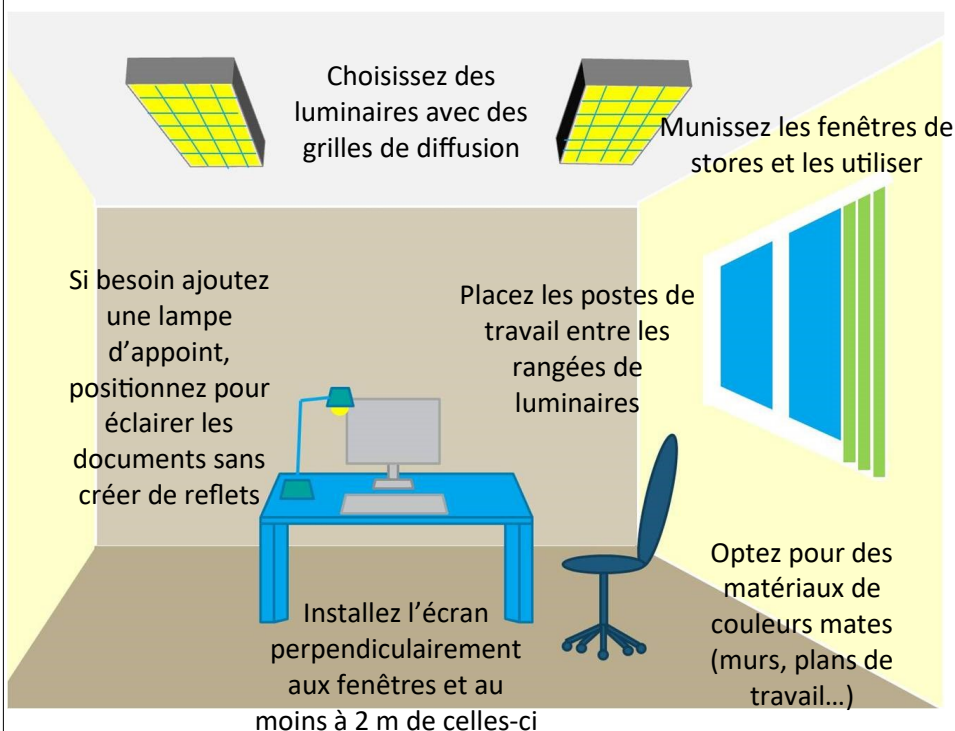
Les études s'accordent à dire que le travail sur écran ne nuit pas à la santé des agents mais il peut engendrer des troubles si le poste de travail n'est pas adapté.

Ces troubles sont :

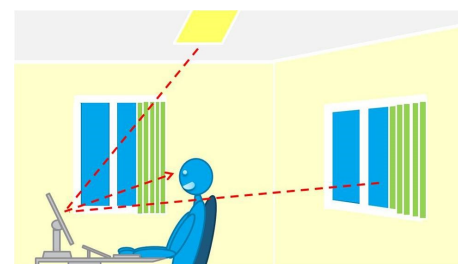
- fatigue visuelle
- douleurs et troubles musculo-squelettiques
- état de stress

## LES BONS RÉFLEXES POUR TRAVAILLER SUR ÉCRAN

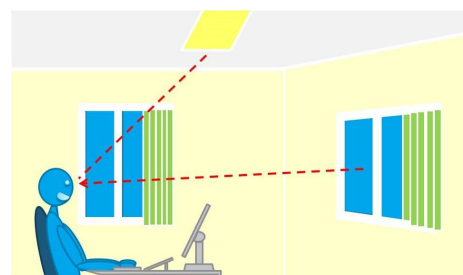
### Implantation du poste de travail



→ Evitez les reflets  
Pas d'écran à contre-jour



→ Evitez l'éblouissement  
Pas de sources lumineuses dans le champ visuel et donc pas d'écran face à la fenêtre



## Aménagement du poste de travail

- Choisir un mobilier aux normes, autant que possible réglable.
- Veiller à offrir assez d'espace aux agents pour qu'ils puissent bouger, changer de position, étendre leurs jambes...
- Prévoir 10 m<sup>2</sup> par agent ou 15 m<sup>2</sup> en cas d'activité fondée sur la communication verbale.

Lorsque le plan de travail n'est pas réglable en hauteur, un repose-pieds permettra aux personnes les plus petites de maintenir leurs pieds à plat.

### *Table de bureau*

- Profondeur minimale : 80 cm
- Largeur minimale : 160 cm
- Réglable facilement en hauteur entre 65 et 82 cm
- Plan de travail de couleur mat et neutre
- Conduit spécial pour regrouper les câbles

### *Siège*

Réglable :

- en hauteur
- inclinaison du dossier
- en profondeur de l'assise

Tissu rugueux et souple



Soutien lombaire réglable en hauteur

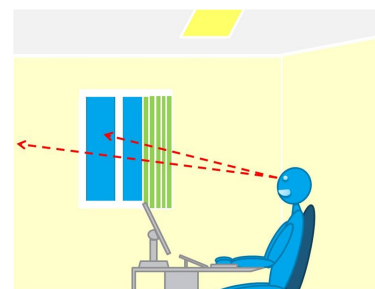
Les accoudoirs ne sont pas indispensables. Supprimer les accoudoirs ou les régler en hauteur et en profondeur.

## Positionnement au poste de travail

→ Cf brochure « Les bonnes postures - Travail sur écran »

## Organisation du travail

- Changer régulièrement d'activité (activité sans écran),
- Faire des pauses courtes mais régulières,
- Changer souvent de posture et s'étirer.



- Quitter l'écran des yeux pour regarder au loin