



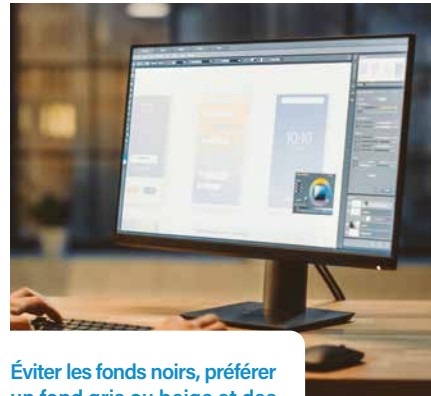
# Travail sur écran

**CONSEILS PRATIQUES  
DE PRÉVENTION**

[www.ast25-sante-travail.fr](http://www.ast25-sante-travail.fr)

## L'écran

- **Réglable** en hauteur, inclinable, **antireflets** et idéalement pourvu d'un filtre numérique anti-lumière bleue.
- Placé **face à soi**, perpendiculairement aux baies vitrées distantes de plus d'**1m50**.
- Disposé de sorte que la distance **œil-écran soit de 60 à 80 cm** (bonne distance = tendre les bras et effleurer l'écran) et que **les yeux soient à hauteur du bord supérieur de l'écran**.
- Réglage de **l'intensité lumineuse** et du **contraste** en fonction des conditions d'éclairage et de façon à ce que les caractères soient nets.



Éviter les fonds noirs, préférer un fond gris ou beige et des caractères foncés.

## Le poste de travail

### SIÈGE

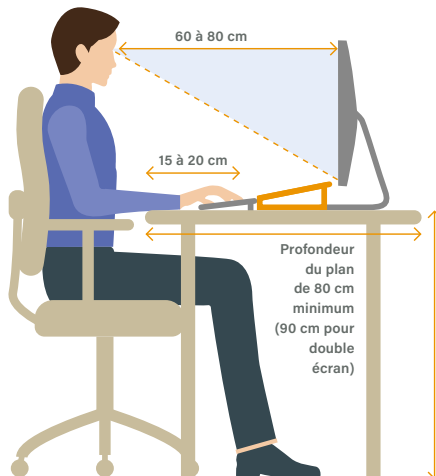
- Dossier haut
- Dossier inclinable et réglable en hauteur
- Assise réglable en hauteur et profondeur

### POSTURE

- Coudes au corps
- Angle des bras ~90°
- Mains dans le prolongement des avant-bras
- Angle des jambes ≥90°

### REPOSE-PIEDS

- Pieds à plat sur le sol
- Repose-pieds éventuel



### ÉCRAN

Bord supérieur de l'écran à hauteur des yeux (si verres progressifs : écran plus bas et incliné le bas vers l'avant)

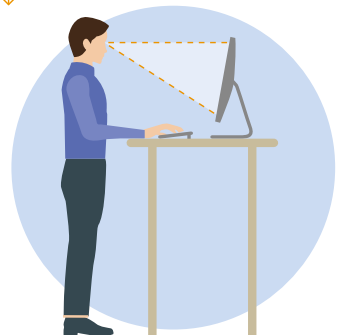
### CLAVIER

- À plat, éloigné du bord de la table de 15 à 20 cm
- Privilégier un clavier raccourci, et positionner la souris à côté
- L'avant-bras doit être posé sur la table ou sur des accoudoirs réglables

72 à 74 cm  
(65 à 82 cm  
si hauteur  
réglable)



**RETENONS** qu'une bonne posture de travail doit répondre à deux caractéristiques : d'une part, elle doit permettre d'être modifiée au fil du temps et d'autre part, elle doit être équilibrée. Le matériel doit donc être réglable afin de pouvoir ajuster correctement les éléments du poste à ses caractéristiques personnelles.



# L'ambiance de travail

## Ambiance lumineuse

- Préférer un local avec des fenêtres sur un seul côté.
- Se protéger des reflets et éviter les éblouissements :
  - éliminer du champ visuel les sources éclairantes directes.
  - masquer les zones à forte luminosité dans les locaux à grandes surfaces vitrées (installation de paravents mobiles, stores à lamelles horizontales).
- Prévoir un éclairage individuel offrant un large faisceau lumineux (lampe articulée réglable en intensité).



## Organisation et installation du poste de travail

**Toute posture est inconfortable lorsqu'elle reste fixe sur une longue durée.**

## Ambiance thermique/humidité ambiante

- Installer des humidificateurs ou des plantes vertes pour diminuer l'électricité statique et éviter le dessèchement des muqueuses.

## Ambiance sonore

- Respecter un niveau sonore de confort inférieur ou égal à 55 dB, soit l'équivalent d'une conversation aisée à 1 m de distance.
- Penser à isoler le matériel potentiellement bruyant (photocopieuse, imprimante...) et prévoir des pièces annexes pour les conversations soutenues, dans le cas de bureaux partagés ou open space.

- Faire des pauses régulières permettant une mise au repos des mécanismes d'accommodation et de convergence des yeux, ainsi que des muscles sollicités par la posture. Dès que possible, installer le poste perpendiculairement aux fenêtres.

- Limiter l'encroisement du plan de travail ; se munir d'un porte-document si nécessaire.



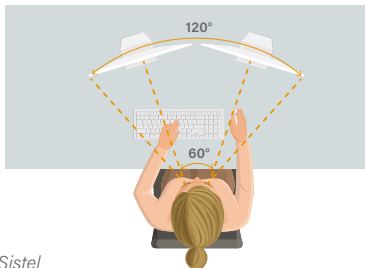
**Éviter de travailler sur de longues durées avec un ordinateur portable. Dans le cas contraire, l'utilisation d'un clavier et une souris indépendants est indispensable afin de limiter les postures contraignantes.**

## Travailler sur double écran : l'installation dépend de l'utilisation

Si un écran est plus utilisé que l'autre



Si les deux écrans sont autant utilisés



## Quelle que soit la configuration :

- Tous les écrans doivent être similaires en taille et en réglages (contraste, luminosité, résolution...).
- Tous les écrans doivent être placés à la même hauteur.


---

## À noter

Ce sont les **conditions de travail** (ambiance lumineuse inadaptée, couleurs et contrastes d'affichage inappropriés, durée de travail prolongée et ininterrompue, postures pénalisantes, mobilier mal adapté...) et **certains facteurs individuels** (altération de l'état général, âge, prise d'un traitement médicamenteux, défauts visuels mal corrigés...) qui peuvent induire :

### → Une fatigue visuelle

*Lourdeur, rougeur des yeux, picotements, larmoiements, brûlures, vision trouble, maux de tête en fin de journée...*



**Le travail sur écran ne provoque pas de pathologie oculaire mais peut être révélateur d'une anomalie sous jacente.**

### → Des douleurs musculaires et tendineuses

*Au niveau de la nuque, du dos, des épaules, du bras et de la main dominante...*

### → Du stress

*En lien avec des tâches monotones, des interruptions fréquentes ou des attentes, des imprévus, une impossibilité d'organiser son propre travail, un manque de soutien social...*

---

## Pour faire le point

En cas de questions, n'hésitez pas à solliciter directement un rendez-vous auprès de votre médecin du travail.



### Siège social

5A, rue Victor Sellier  
25041 Besançon Cedex  
Tél. : 03 81 47 93 93  
Fax : 03 81 50 74 97

[www.ast25-sante-travail.fr](http://www.ast25-sante-travail.fr)

### Centres annexes

Besançon - 20, rue Gambetta - Tél. : 03 81 25 07 87  
Valentin - Le Master - Tél. : 03 81 88 36 22  
Baume-les-Dames - 6, rue Ernest Nicolas - Tél. : 03 81 84 45 98  
Haut-Doubs, Morteau - 6, rue Colette - Tél. : 03 81 67 50 44