

# Le travail sur écran

Pour travailler dans les meilleures conditions possibles, il faut veiller à bien agencer son bureau et son poste de travail, et à adopter une bonne posture.

**UNE BONNE POSTURE EST UNE POSTURE "NATURELLE" : PAS DE CONTRAINTE INHABITUELLE (HYPER-FLEXION, HYPER-EXTENSION, ...)**

**AUCUNE POSTURE N'EST IDEALE SI ELLE EST MAINTENUE DE FAÇON PROLONGÉE**

Cou et tête en position neutre, ni vers l'avant, ni vers l'arrière (haut de l'écran à hauteur des yeux)

Épaules relâchées, ni trop hautes, ni trop basses

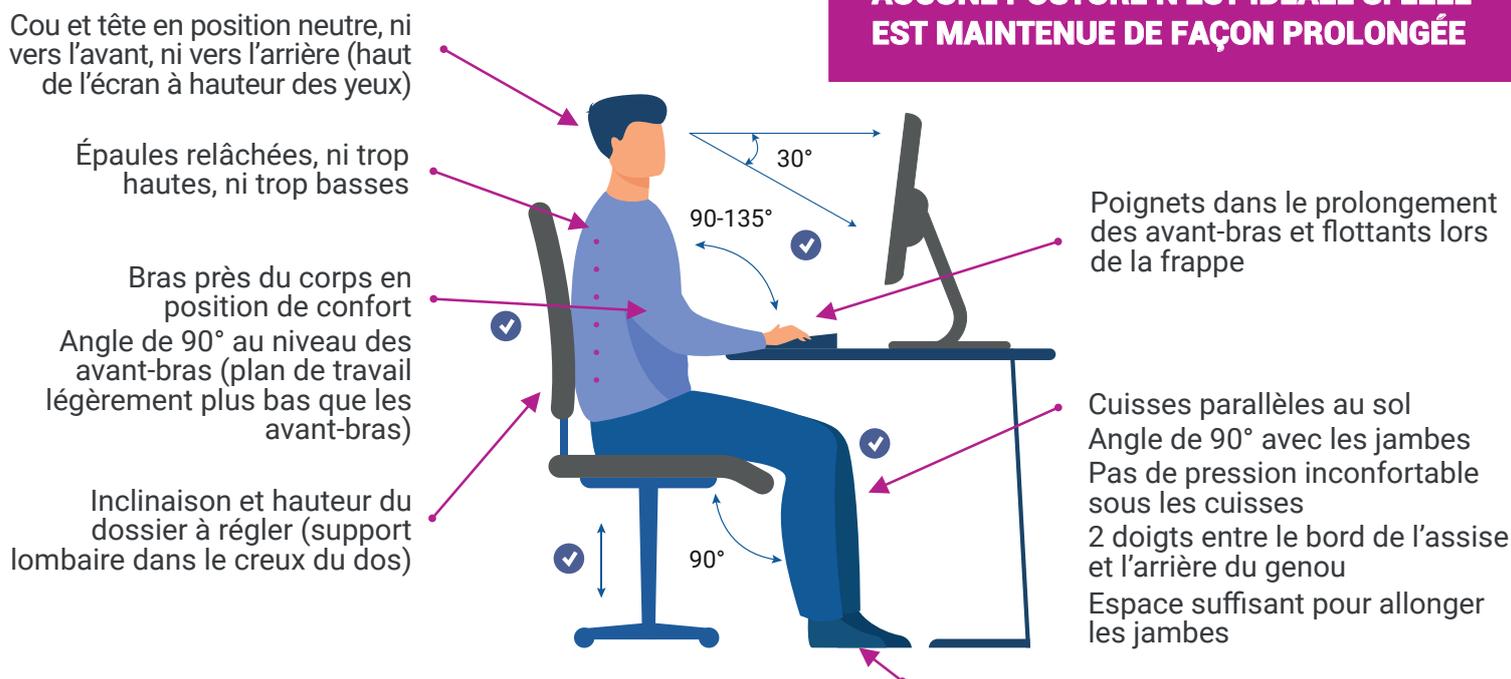
Bras près du corps en position de confort  
Angle de 90° au niveau des avant-bras (plan de travail légèrement plus bas que les avant-bras)

Inclinaison et hauteur du dossier à régler (support lombaire dans le creux du dos)

Pieds à plats sur le sol ou utilisation d'un repose-pied réglable pour garder la bonne position des avant-bras par rapport au plan de travail

Poignets dans le prolongement des avant-bras et flottants lors de la frappe

Cuisses parallèles au sol  
Angle de 90° avec les jambes  
Pas de pression inconfortable sous les cuisses  
2 doigts entre le bord de l'assise et l'arrière du genou  
Espace suffisant pour allonger les jambes



## LE RÉGLAGE DU POSTE DE TRAVAIL

Chaque élément du poste doit pouvoir se régler en fonction de la morphologie et de l'activité de son utilisateur et des principes énoncés ci-dessus, et dans l'ordre suivant :

1. Hauteur et profondeur de l'assise du siège
2. Appui lombaire
3. Positionnement des accoudoirs (optionnels)
4. Hauteur du bureau (pour les bureaux non fixes) ou repose-pieds (pour les bureaux fixes)
5. Hauteur et positionnement de l'écran : à hauteur des yeux et légèrement incliné vers l'arrière, distancé d'une longueur de bras ( si verres progressifs : régler son écran unpeu plus bas)
6. Positionnement du clavier et de la souris dans le prolongement des bras.

**Pour nous écrire, trouver votre centre médical ou accéder à toutes nos informations**

**sante-au-travail-68.fr**  

**REFLETS, ÉBLOUISSEMENTS  
PEUVENT ÊTRE LA CAUSE DE  
POSTURES NÉFASTES**

## L'AMBIANCE LUMINEUSE

- ▶ Éclairage direct avec grilles ou plaques perforées, et décalé par rapport au plan de travail
- ▶ Si nécessaire, lampe d'appoint avec grille de défilement
- ▶ Fenêtre équipée de rideaux ou de stores à lamelles orientables
- ▶ Écran perpendiculaire à la fenêtre
- ▶ Surfaces de travail et objets de teinte mate



## L'AGENCEMENT DES ACCESSOIRES

### La souris :

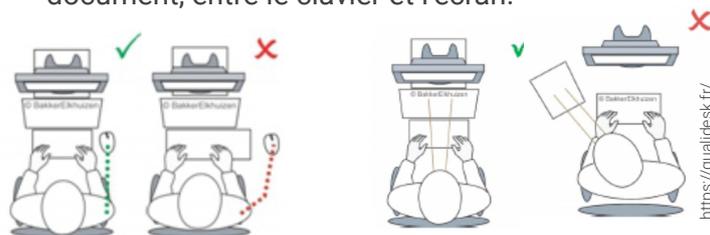
- ▶ Taille et forme à choisir en fonction de sa main et de sa latéralité (droitier ou gaucher). Éviter les mini-souris pour une utilisation prolongée et privilégier les souris sans fil.
- ▶ A placer à côté du clavier, dans le prolongement de l'épaule

### Le clavier :

- ▶ Mobile et séparé de l'écran. Les préférer plats (pattes repliées) afin de limiter l'extension des poignets lors de la frappe.
- ▶ Environ 10 cm d'espace entre le clavier et le bord du plan de travail pour permettre un appui ponctuel des mains et avant-bras lors de la frappe, et soulager les épaules.

### Les documents :

- ▶ Éviter de placer les documents entre le bord du bureau et le clavier, ou sur le côté. Si la largeur du plan de travail le permet, les placer sur un porte-document, entre le clavier et l'écran.



### Le téléphone :

- ▶ Le rapprocher pour le placer dans sa zone habituelle de travail lors des conversations. En cas de saisie simultanée, ou d'appels nombreux ou de longue durée, utiliser une oreillette ou un casque téléphonique.
- ▶ Décrocher régulièrement son regard de l'écran pendant quelques minutes et regarder au loin
- ▶ Alternier les tâches si possible

## REPOS VISUEL : ASTUCES

- ▶ Cligner des yeux pendant 30s pour les humidifier
- ▶ Frotter ses mains, et les placer en forme de coque 1min sur ses yeux fermés, sans toutefois les toucher
- ▶ Lever les yeux puis les baisser sans bouger la tête



<https://blog.visiole.fr/>

## En savoir +

INRS "Travail sur écran"



### Ces conseils sont des recommandations générales.

Pour des conseils adaptés à une situation ou un problème de santé individuel, contactez votre service de prévention et de santé au travail (ou en parler lors de votre visite de suivi en santé au travail)

**Pour nous écrire, trouver votre centre médical ou accéder à toutes nos informations**

**sante-au-travail-68.fr**  