

LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

 Jeudi 9 juillet 2026

 11h (durée : 45')

Jérôme Ernu, Ergonome
Clémentine Stiedel, Infirmière en santé au travail

Service de Prévention et de Santé au Travail Interentreprise (SPSTI)



Accompagnement des entreprises et de leurs salariés dans la prévention des risques professionnels

**Notre mission principale est d'éviter toute altération de la santé des travailleurs du fait de leur travail.
Article L4622-2 du Code du travail**

Actions dans les entreprises

Conseil et accompagnement des employeurs et des salariés

Traçabilité et veille sanitaire

Visites médicales et suivi de l'état de santé



L'OFFRE SOCLE DE SERVICES



Les services de l'offre socle sont **couverts par l'adhésion forfaitaire annuelle**,
et répondent à **3 principaux objectifs** :



**Le suivi individuel de
l'état de santé des
travailleurs**



**La prévention de la
désinsertion professionnelle**



**La prévention des risques
professionnels**



Dans le Haut-Rhin



125 000

Salariés déclarés



11 000

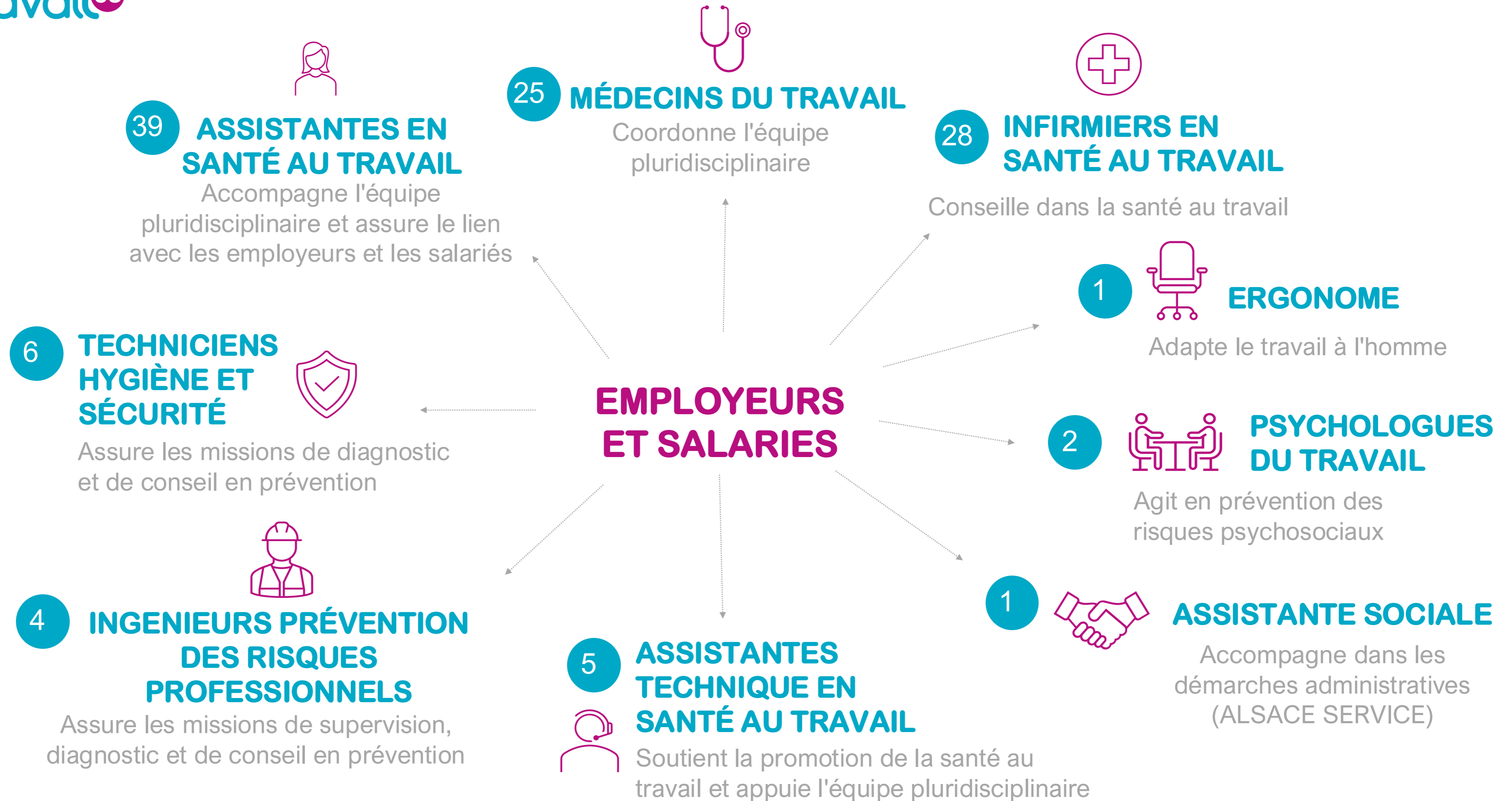
adhérents



125

salariés
de Santé au
Travail 68

Une équipe pluridisciplinaire



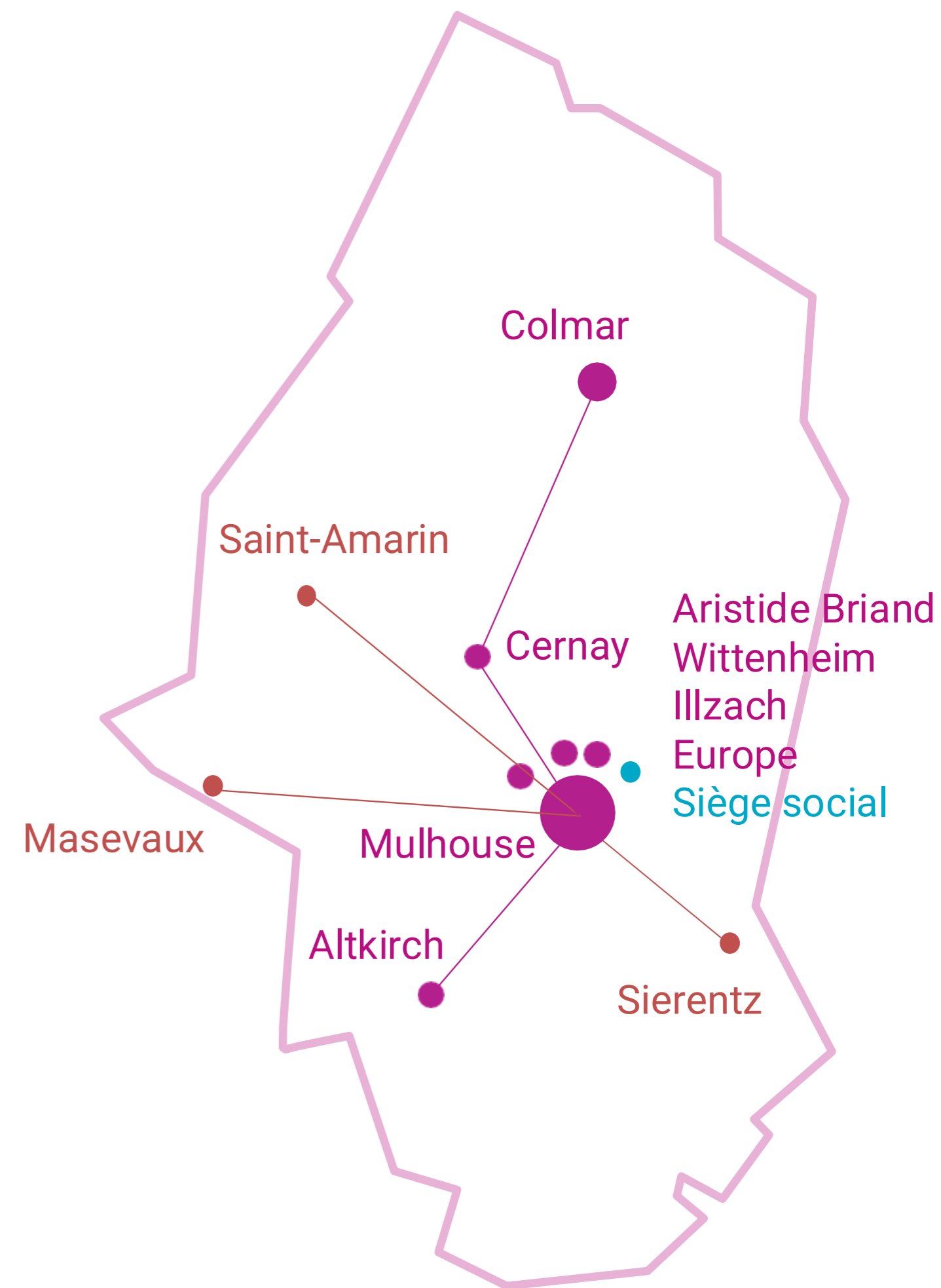


Où nous trouver ?

7 Centres médicaux

3 Centres annexes

1 Siège administratif



SITE INTERNET

Informations, actualités,
inscription, coordonnées,
Fiches conseils à
télécharger, ...



ESPACE EN LIGNE

Démarches
administratives, contact
avec les équipes de santé
au travail



RÉSEAUX SOCIAUX



Actualités



WEBINAIRES

Thématiques santé, sécurité,
prévention au travail

Programme et replays sur
www.sante-au-travail-68.fr



LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

SOMMAIRE

1 Les principaux risques pour la santé



2 Comment aménager correctement son poste (méthode pas à pas + démos)



3 Pauses, exercices et bonnes habitudes



4 Checklist pratique



Pourquoi s'intéresser à l'ergonomie du travail sur écran ?



88–90%
des maladies
professionnelles
sont des
TMS



41 000+
cas indemnisés
par an
(Régime Général)



Coût annuel
>1 milliard €
pour les entreprises



Hausse significative avec le télétravail

L'essor du travail à distance amplifie les risques de TMS

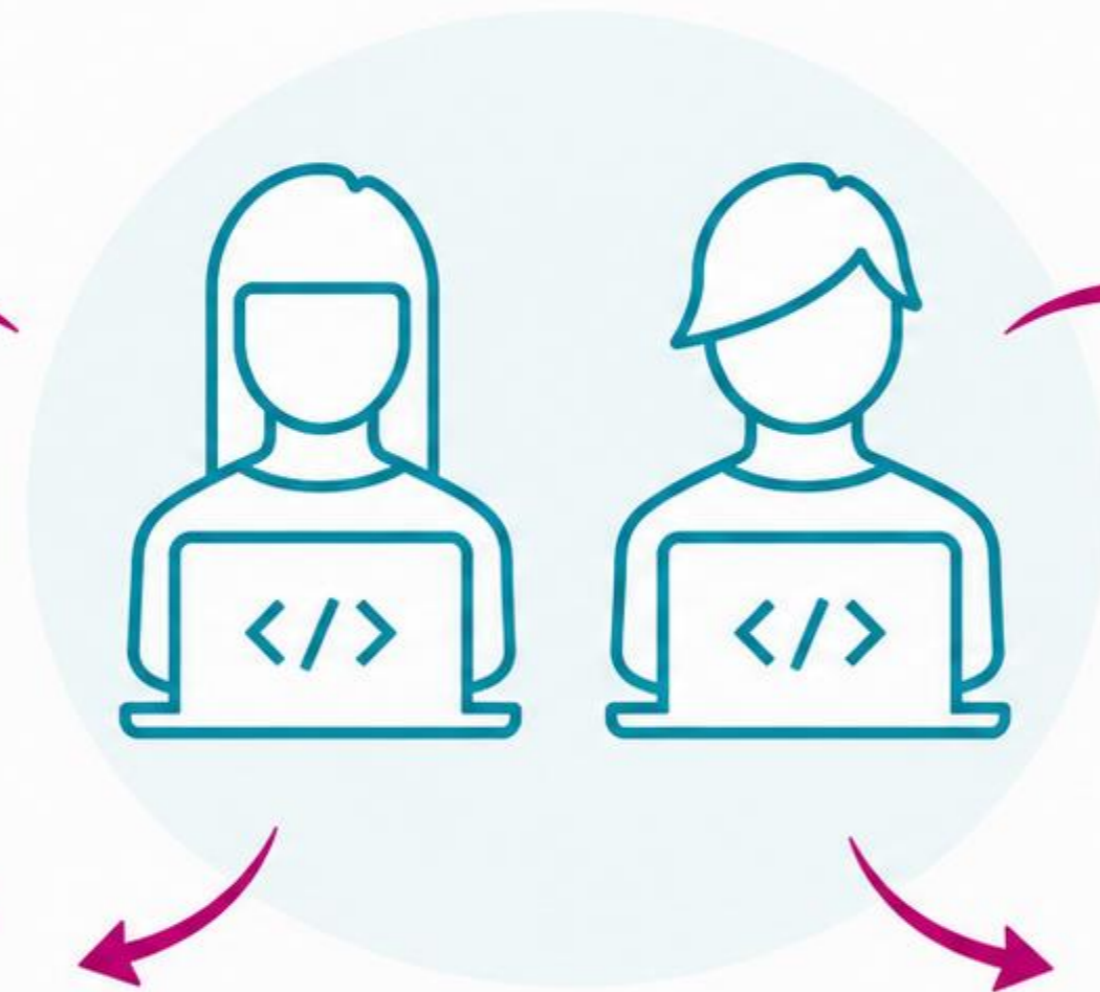


Les risques pour la santé : pourquoi faut-il agir ?



TMS

Troubles musculo-squelettiques



Fatigue visuelle

Yeux secs, maux de tête, vision floue



Sédentarité

Manque d'activité physique, risque cardiovasculaire



Facteurs aggravants

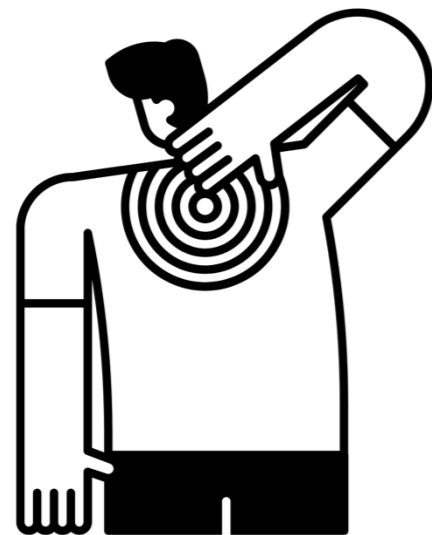
Stress, mauvaise posture, environnement inadapté



Comprendre ces risques, c'est
protéger sa santé au quotidien !

Les troubles Musculo-Squelettiques (TMS) et la fatigue visuelle

TMS



- Zones touchées :
 - nuque/cou, épaules,
 - dos,
 - poignets/avant-bras
- Mécanisme simple :
Posture statique prolongée → contraction musculaire permanente → fatigue → micro-lésions → douleurs chroniques

Fatigue visuelle



- Symptômes :
 - yeux secs,
 - picotements,
 - vision floue,
 - maux de tête
- Causes :
 - Fixation prolongée,
 - moins de clignements,
 - reflets,
 - distance inadaptée

La sédentarité et les facteurs personnels



Effets de la sédentarité :

- Risques cardio-métaboliques (diabète, surpoids)
- Lombalgies
- Impact sur le moral et la concentration

Facteurs qui aggravent les risques :

- Âge, lunettes (surtout progressives)
- Télétravail / poste improvisé
- Absence de pauses

Principe général : la méthode séquentielle

Aménager son poste : l'ordre à respecter

1



2



3



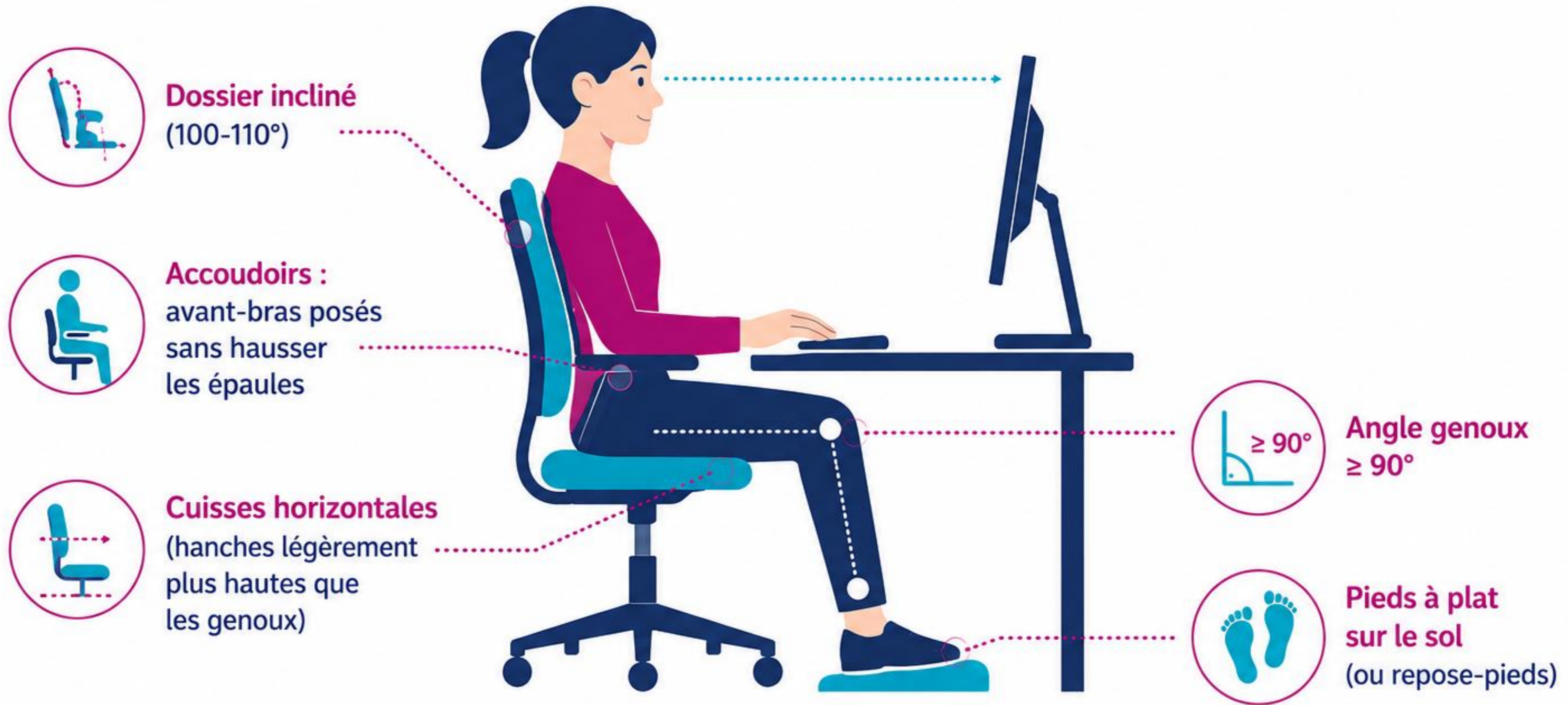
4



5

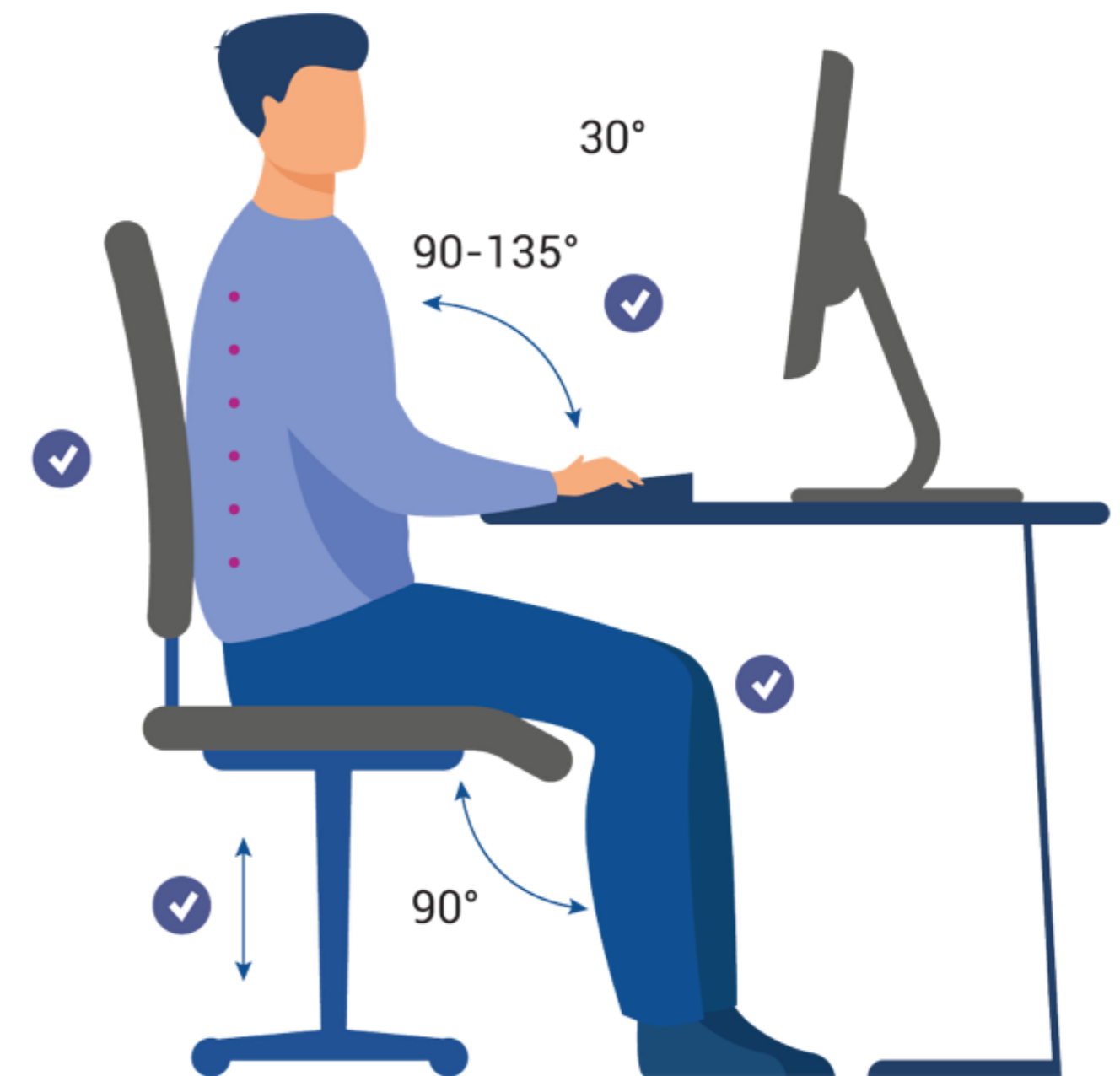


Réglez d'abord votre chaise



Le bureau / plan de travail

- Hauteur idéale : épaules relâchées, coudes entre 90° et 135°
- Avant-bras posés sur le plan
- Profondeur ≥ 80 cm
- Surface mate
- Idéal : bureau assis/debout



Position de l'écran

Ordinateur de bureau



1. HAUTEUR

Haut de l'écran au niveau des yeux ou légèrement en dessous.



2. DISTANCE

Un bras tendu (50-70 cm).



3. ORIENTATION

Face à soi, légère inclinaison vers l'arrière.



4. PAS DE REFLETS

Placez l'écran pour éviter les reflets (fenêtres, lumières).



Un bon réglage = plus de confort, moins de fatigue et plus d'efficacité au quotidien !



Position de l'écran

Ordinateur portable



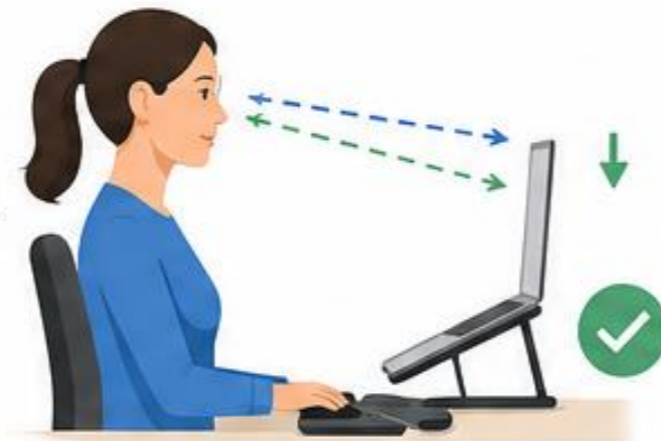
1. ORDINATEUR PORTABLE → SUPPORT + CLAVIER/SOURIS EXTERNE

Utilisez un support pour surélever l'ordinateur à la bonne hauteur. Ajoutez un clavier et une souris externes pour adopter une posture confortable.



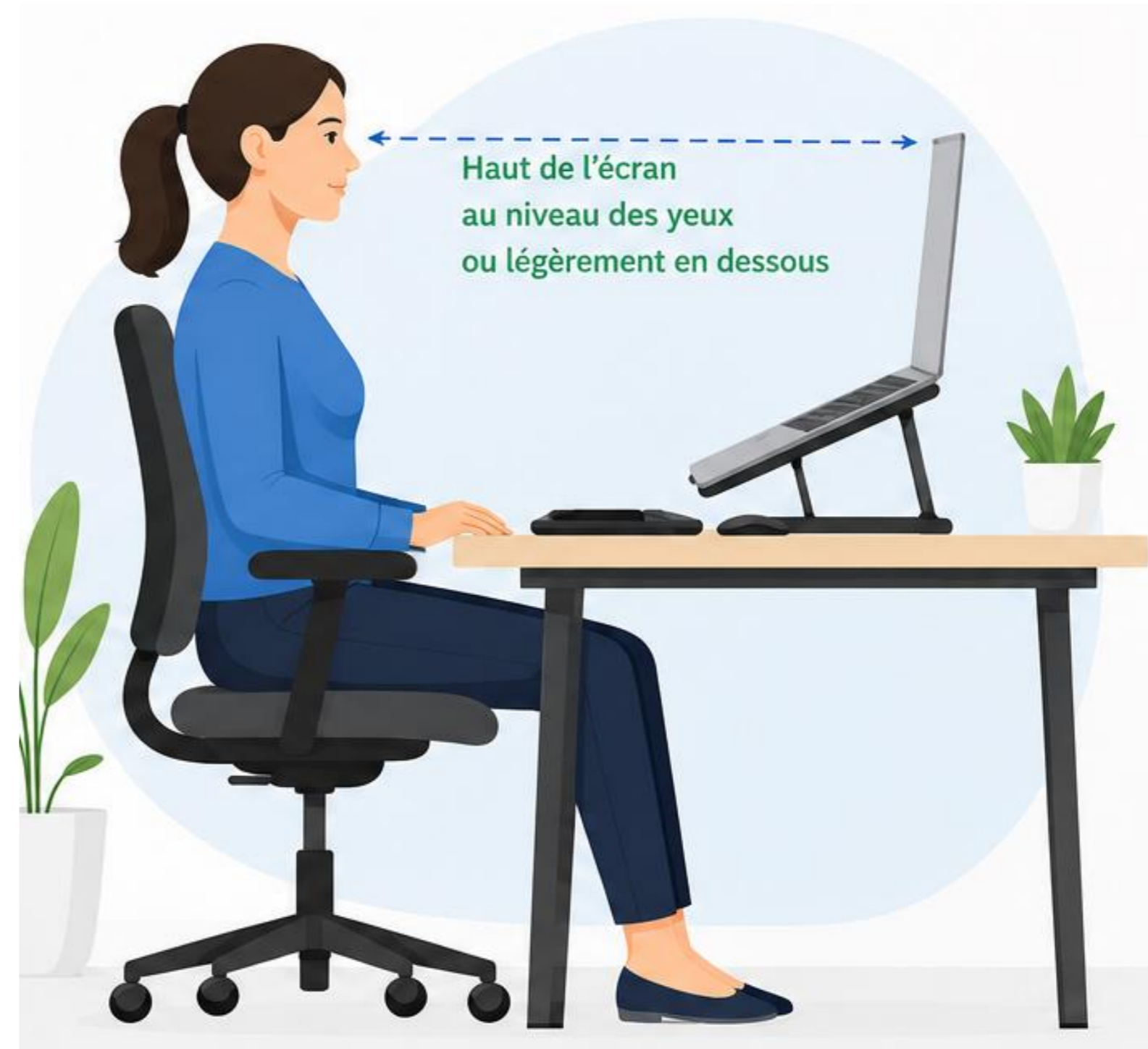
2. VERRES PROGRESSIFS → ÉCRAN UN PEU PLUS BAS

Si vous portez des verres progressifs, positionnez l'écran un peu plus bas pour éviter les tensions au niveau du cou et des yeux.



3. MULTI-ÉCRANS → PRINCIPAL FACE À SOI

Placez votre écran principal face à vous. Les écrans secondaires peuvent être légèrement anglés sur les côtés.



Clavier et souris

- Clavier à 10-15 cm du bord
- Poignets dans le prolongement des avant-bras
- Souris proche du clavier, dans le prolongement de l'avant-bras
- Option : souris verticale

1 Clavier à 10-15 cm du bord

Laissez un espace entre le clavier et le bord de la table pour reposer vos avant-bras et éviter les appuis gênants.



2 Poignets dans le prolongement des avant-bras

Gardez les poignets droits, sans les plier vers le haut ou vers le bas.



3 Souris proche du clavier, dans le prolongement de l'avant-bras

Placez la souris à côté du clavier et alignez-la avec votre avant-bras pour limiter les tensions dans l'épaule.



★ Option : souris verticale

Elle peut réduire les tensions au poignet en gardant une position plus naturelle de la main.



Éclairage et environnement

- Luminosité 300-500 lux
- Pas de reflets sur l'écran
- Écran perpendiculaire aux fenêtres

1 Luminosité 300-500 lux

Un éclairage suffisant, ni trop faible ni trop fort, pour réduire la fatigue visuelle.



Utilisez un luxmètre pour vérifier si besoin.



2 Pas de reflets sur l'écran

Évitez les reflets des fenêtres ou des sources lumineuses (éclairage, soleil) sur l'écran.



3 Écran perpendiculaire aux fenêtres

Positionnez votre écran perpendiculairement aux fenêtres pour éviter l'éblouissement et les reflets.



Démonstration des réglages de bureau (vidéo)



L'aménagement ne suffit pas : il faut aussi bouger !



FAITES DES PAUSES

Régulièrement
tout au long de la journée



BOUGEZ

Levez-vous, étirez-vous,
marchez un peu



TRAVAILLEZ MIEUX

Plus de confort,
plus de concentration



POSTURE



MOUVEMENT



PRÉVENTION
EFFICACE

Les pauses : fréquence et qualité

RÈGLE 20-20-20

Toutes les **20** minutes



Toutes les
20 minutes



Regarder à
20 pieds
= **6** mètres



Pendant
20 secondes



Réduit la fatigue visuelle et préserve votre confort !

PAUSE ACTIVE



5 minutes toutes
les heures (**idéal**)

ou

15 minutes toutes
les **2** heures



PENDANT LA PAUSE :



Se lever

Quittez votre
position assise



Marcher

Quelques pas
pour relancer le corps



Changer de posture

Étirez-vous, bougez,
respirez

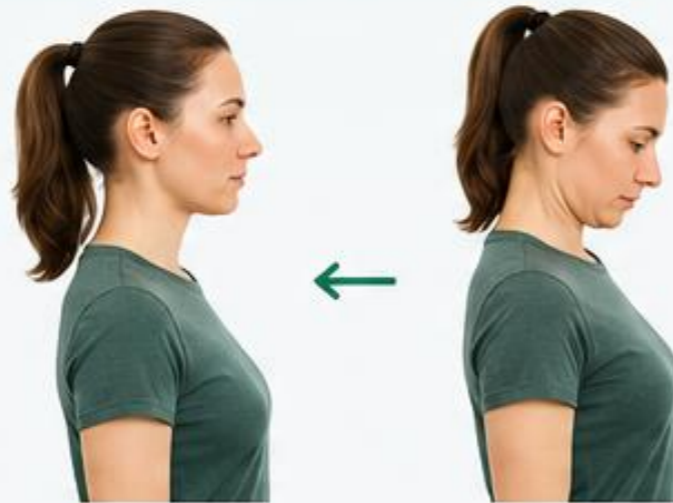


Le mouvement améliore
la circulation, réduit les
tensions et booste la
concentration !

Exercices rapides et efficaces (à faire avec nous !)

1 CHIN TUCK (Rentré du menton)

8-10
répétitions



Rentrez doucement le menton
en gardant la tête droite.
Allongez la nuque.

2 ÉTIREMENT TRAPÈZES / ÉPAULES

20-30 sec
de chaque côté



Inclinez la tête sur le côté
en maintenant l'épaule opposée vers le bas.
Respirez profondément.

3 SCAPULAR RETRACTION (Resserrement des omoplates)

10
répétitions



Serrez les omoplates l'une vers l'autre
puis relâchez.
Gardez les épaules basses.

4 ROTATIONS POIGNETS + ÉTIREMENT AVANT-BRAS

20 sec



Faites des rotations lentes des poignets
puis étirez doucement l'avant-bras.
Changez de côté.

En résumé : les 5 points essentiels

1 **COMPRENDRE LES RISQUES**
pour mieux les prévenir



TMS
(douleurs musculaires et articulaires)






FATIGUE VISUELLE
(yeux secs, maux de tête, vision floue...)



SÉDENTARITÉ
(fatigue, baisse d'énergie, risques pour la santé)

2 **AJUSTER SON POSTE**
dans l'ordre

 →
  →
  →
 

CHAISE BUREAU ÉCRAN CLAVIER / SOURIS

Chaque élément compte pour votre confort !

3 **RECHERCHER LA POSTURE**
de moindre inconfort
(adaptée à chacun)



- ✓ Dos droit et soutenu
- ✓ Épaules relâchées
- ✓ Avant-bras à l'horizontale
- ✓ Poignets alignés
- ✓ Pieds à plat ou sur repose-pieds
- ✓ Écran à hauteur des yeux

4 **BOUGER RÉGULIÈREMENT**
pauses actives + exercices simples



RÈGLE 20-20-20
pour les yeux



PAUSE ACTIVE
5 min toutes les heures



EXERCICES SIMPLES
chin tuck, trapèzes, omoplates, poignets

5 **L'ERGONOMIE**
est une démarche
continue et personnelle



Observer ses habitudes et ressentis



Ajuster son poste et ses pratiques





Répéter régulièrement



Évoluer selon ses besoins et son activité



Outil à emporter : la Checklist Ergonomie



Service de Santé au Travail – [Votre Structure]

Par [Votre Nom], Ergonome

	1 Chaise	<input type="checkbox"/> Pieds à plat sur le sol (ou repose-pieds) <input type="checkbox"/> Cuisses horizontales ou légèrement inclinées <input type="checkbox"/> Genoux à 90° ou plus <input type="checkbox"/> Soutien lombaire ajusté <input type="checkbox"/> Dossier incliné (100-110°)
	2 Bureau	<input type="checkbox"/> Hauteur permettant épaules relâchées et coudes entre 90° et 135° <input type="checkbox"/> Avant-bras posés sur le plan de travail <input type="checkbox"/> Idéal : bureau assis/debout
	3 Écran	<input type="checkbox"/> Haut de l'écran au niveau des yeux ou légèrement en dessous <input type="checkbox"/> Distance : un bras tendu (50-70 cm) <input type="checkbox"/> Face à soi, sans reflets <input type="checkbox"/> Légère inclinaison vers l'arrière
	4 Clavier & Souris	<input type="checkbox"/> Poignets dans le prolongement des avant-bras <input type="checkbox"/> Souris proche du clavier
	5 Éclairage & Environnement	<input type="checkbox"/> Luminosité équilibrée (300-500 lux) <input type="checkbox"/> Pas de reflets sur l'écran
	6 Pauses & Mouvements	<input type="checkbox"/> Règle 20-20-20 pour les yeux <input type="checkbox"/> Pause active de 5 min toutes les heures <input type="checkbox"/> Exercices réguliers : chin tuck, trapèzes, omoplates, poignets

 Mes ajustements personnels :
 Prochain réajustement :

Et maintenant, à vous de jouer !

« L'ergonomie adapte le travail à l'homme, pas l'inverse »

Pour une analyse
individuelle de poste,
contactez-nous !

prevention@sat68.fr

Ressources :

- [INRS ED 924 – Travail sur écran](#)
- [INRS ED 923 – 50 questions/réponses](#)
- [Guide télétravail INRS](#)



Questions Réponses

sante-au-travail-68.fr  

PROCHAINS WEBINAIRES

Santé
au Travail⁶⁸

WEBINAIRE

**RISQUES CHIMIQUES
ET CMR**

Jeudi 24 septembre 2026 | 11h



Santé
au Travail⁶⁸

WEBINAIRE

**LA CELLULE DE PRÉVENTION
DE LA DÉINSERTION
PROFESSIONNELLE (PDP)**

Jeudi 22 octobre 2026 | 11h





sante-au-travail-68.fr  

Merci de votre attention !