

Les effets sur la santé

Le travail sur écran, qu'il soit effectué dans un bureau ou dans un autre lieu, peut engendrer divers effets sur la santé :

- **Fatigue visuelle** : picotements des yeux, vision floue temporaire, maux de tête, etc.
- **Troubles musculo-squelettiques (TMS)** : douleurs au niveau du cou, du dos ou des membres supérieurs, etc.
- **Risques liés à la sédentarité** : prise de poids, diabète, pathologies cardiovasculaires, cancer, etc.
- **Stress chronique** : surcharge cognitive, travail sous contrainte de temps, dysfonctionnements du matériel, hyperconnexion, etc.



Aménagement des postes de travail

1 CLAVIER

- Plat (max 30 mm), pieds repliés si présents
- Placé à 10-15 cm du bord du plan de travail



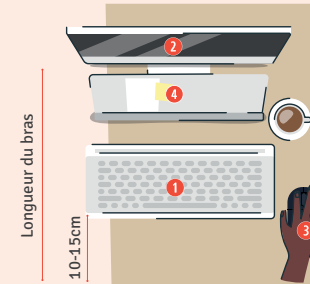
Bras et avant-bras

2 ÉCRAN

- Réglable en hauteur, orientable et inclinable
- Haut de l'écran au niveau des yeux (plus bas pour verres progressifs)
- Distance œil-écran environ la longueur du bras
- Si consultation équivalente et travail sur 2 écrans, les placer côte à côte, légèrement vers l'intérieur et face à l'utilisateur.

3 SOURIS & DISPOSITIFS DE POINTAGE

- Positionnée dans le prolongement de l'avant-bras
- Choix adapté à l'utilisateur (gaucher/droitier, taille de la main, douleurs)



Longueur du bras

4 PORTE-DOCUMENTS

- Utile pour travail fréquent sur documents papier
- Placé entre clavier et écran ou à proximité

5 ÉCLAIRAGE

- Privilégier la lumière naturelle
- Écran à plus de 1,5 m et perpendiculaire aux fenêtres
- Fenêtres équipées de stores à lamelles horizontales
- Éclairage artificiel : luminaires orientables et réglables

6 PLAN DE TRAVAIL

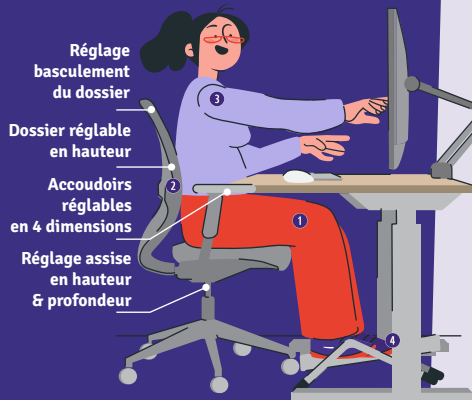
- Profondeur minimum 80 cm, largeur minimum de 160 cm
- Adapté à l'activité et au matériel

7 ORDINATEUR PORTABLE

- Usage ponctuel et court, sinon connecté à une station d'accueil (écran, clavier, souris)

Réglages du siège

Le siège doit être adapté à l'activité et à l'utilisateur. Il n'existe pas de posture idéale, mais pour minimiser l'inconfort, il est nécessaire d'ajuster le siège.



- 1 Réglage basculement du dossier
- 2 Dossier réglable en hauteur
- 3 Accoudoirs réglables en 4 dimensions
- 4 Réglage assise en hauteur & profondeur

RÉGLAGES NÉCESSAIRES

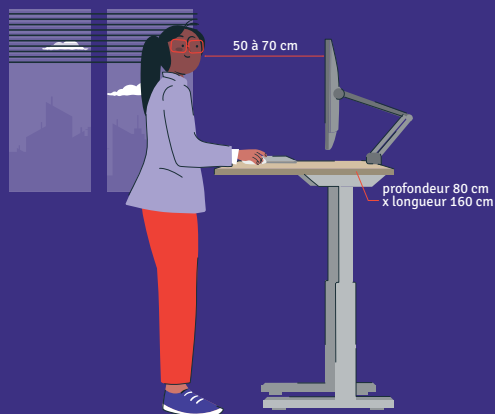
- 1 Pieds à plat au sol, genoux en angle droit, cuisses horizontales avec l'arrière non comprimé par l'assise (espace entre l'assise et le creux du genou)
- 2 Bas du dossier soutenant la courbure naturelle du dos
- 3 Épaules relâchées, bras et coudes proches du tronc, avant-bras et mains alignés dans le prolongement du corps
- 4 Repose-pieds réglable et inclinable. Recommandé si les pieds ne reposent pas au sol



Alternance des postures

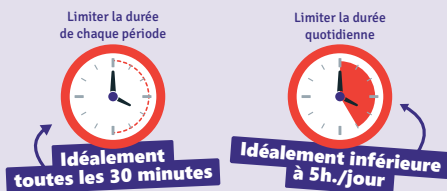
La posture assise est une posture de travail couramment rencontrée. Elle est même souvent décrite comme la posture de travail idéale. Toutefois, cette posture, dès lors qu'elle est maintenue dans le temps et associée à une très faible dépense énergétique, peut avoir des conséquences délétères sur la santé.

Varié les postures de travail est recommandé pour prévenir l'apparition des TMS et réduire la fatigue physique et mentale.



COMMENT AGIR ?

- **Agir sur l'organisation du travail** : alternance de tâches pouvant être réalisées dans différentes postures, pauses actives et régulières en se mettant debout, en marchant...
- **Aménager l'environnement de travail** : implantation des photocopieurs, salles de réunion à distance des postes de travail, espaces avec du mobilier encourageant à se mettre debout...
- **Aménager le poste de travail** : bureau assis-debout réglable électriquement, mobilier dynamique...
- **Favoriser la rupture des postures sédentaires**, idéalement toutes les 30 minutes pour répartir la charge sur différents groupes musculaires, améliorer la circulation sanguine, et stimuler la concentration
- **Limiter la durée quotidienne en posture sédentaire**, idéalement à moins de 5 heures par jour



Aménagements spécifiques

En cas de problèmes de santé particuliers, de douleurs ou difficultés, des aménagements ou équipements spécifiques peuvent être mis en place. Consulter le médecin du travail.



Check-list... au quotidien

Quelques conseils simples :

- Faire régulièrement des pauses visuelles, en quittant l'écran des yeux, et en regardant au loin
- Se lever plusieurs fois par demi-journée
- Nettoyer l'écran régulièrement
- S'hydrater
- Pratiquer une activité régulière

Centre de Gestion de la Fonction Publique Territoriale de la Haute-Loire
Pôle Santé - Prévention

Service Médecine Préventive | Service Prévention

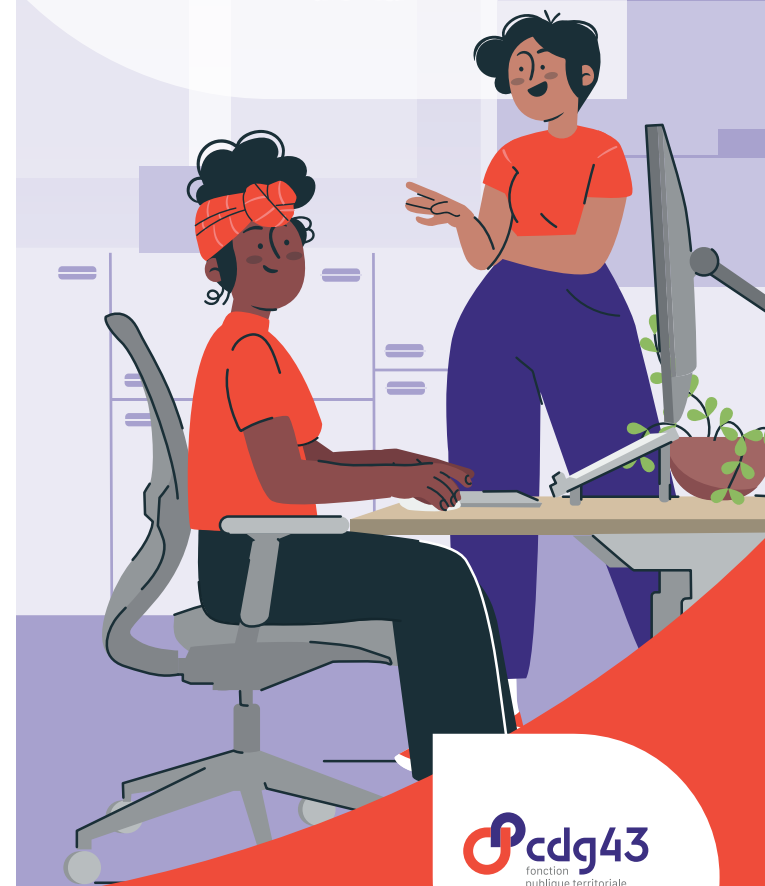
46 avenue de la Mairie
43000 Espaly Saint Marcel

04 71 05 37 20

medecine43@cdg43.fr | prevention43@cdg43.fr

Le travail sur écran

Guide pour la prévention des risques



 **cdg43**
fonction publique territoriale

Un appui au cœur du territoire

Pôle Santé - Prévention
46 avenue de la Mairie
43000 Espaly Saint Marcel