

# TÉLÉTRAVAIL ET DÉPLACEMENTS



- Privilégier un espace dédié à l'activité professionnelle
- Travailler de préférence sur une table, avec un espace suffisant pour bouger vos jambes
- Une assise confortable et réglable

Aménager son poste à la maison, ou ailleurs :



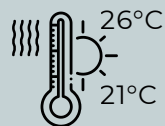
Aménagements nécessaires à l'utilisation de l'ordinateur portable



# BONNES PRATIQUES



- Travailler dans un espace agréable



- Alternier les postures et tâches



- Faire des pauses et bouger



- Respecter la règle des 20  
→ Toutes les 20 min, pendant 20 sec, regarder au loin à 20 pieds = 6 mètres



Contactez nous



02 54 29 42 10



Zone des Chevaliers  
17 rue Oscar Niemeyer  
36 000 CHATEAUROUX



service-sante-travail@aismt36.fr

# LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

Fiche conseil

Document réalisé par votre Service de Prévention et de Santé au Travail Interentreprises et mis à jour en 2026



<https://www.aismt36.com>



# LES RISQUES LIÉS AU TRAVAIL SUR ÉCRAN

## Fatigue visuelle



- Causes : réglages de l'écran inappropriés, défauts d'éclairage, reflets sur l'écran et éblouissements, etc.
- Conséquences : yeux rouges, secs, sensation de lourdeur, céphalées, etc.

## Stress



- Causes : outils (logiciels) inadaptés ou mal maîtrisés, pannes fréquentes, pression temporelle, etc.
- Conséquences : nervosité, irritabilité, troubles du sommeil, etc.

## Troubles MusculoSquelettiques



Ensemble des symptômes ou lésions, au niveau des muscles, tendons et articulations du corps.

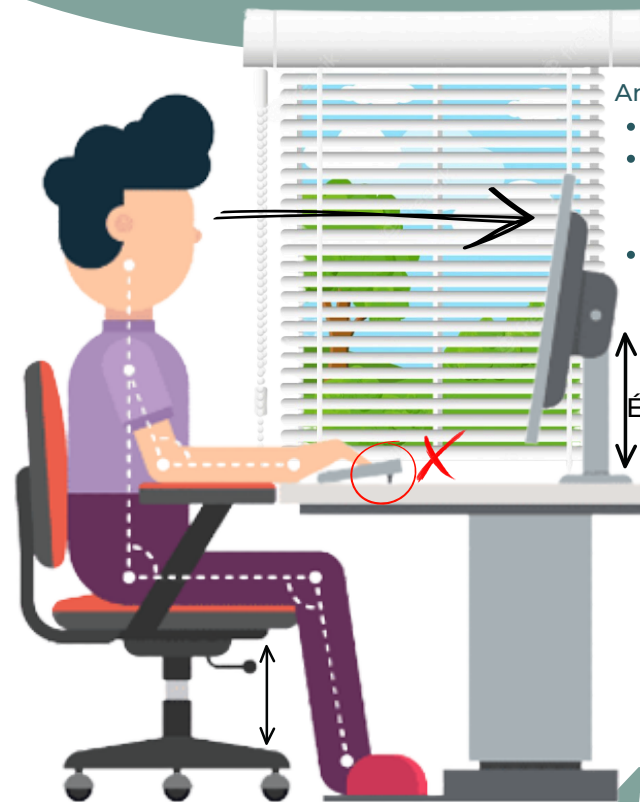
- Causes : posture statique maintenue, gestes répétitifs, postures inadaptées, etc.
- Conséquences : raideurs dans la nuque, douleurs aux membres supérieurs et dans le dos, etc.

Si vous rencontrez une de ces problématiques, parlez en à votre médecin du travail.

# Comment bien s'installer à son poste de travail ?

## Assise :

- Le dossier maintient le dos, de haut en bas
- Les épaules sont relâchées et les bras proches du corps
- Soutien des avant-bras sur la surface de travail ou les accoudoirs réglables
- Cuisses parallèles au sol, sans compression de l'assise derrière les genoux
- Accès dégagé sous le bureau pour les jambes
- Pieds au sol - sinon utilisation d'un repose-pieds



## Ambiance lumineuse :

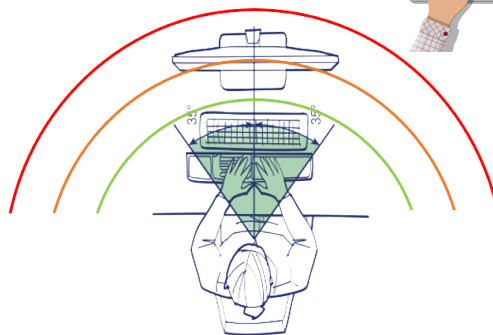
- Privilégier la lumière naturelle
- Limiter les reflets et les éblouissements avec des rideaux et/ou stores.
- Ajouter une lampe d'appoint en direction des documents si besoin

## Écran :

- Face à l'utilisateur, à une longueur de bras
- Le contour de l'écran doit arriver à hauteur des yeux
- Perpendiculaire aux fenêtres
- Réglages de l'affichage adaptés

## Plan de travail :

- 80 cm de profondeur minimum
- Installer les outils de travail à portée de main
- Éviter de coincer le téléphone dans le creux de l'épaule. Pour un usage fréquent, utiliser un casque
- Placer les documents entre le clavier et l'écran



Lunettes à verres progressifs ? Abaisser et incliner l'écran

- Le clavier devant l'utilisateur, à plat et à 15 cm du bord
- La souris dans le prolongement du clavier, adaptée à chaque utilisateur (taille, latéralité, etc.)

## Travail sur double écran



- Positionner les deux écrans devant soi, de façon centrale, collés l'un à l'autre, sous forme d'un livre ouvert
- Réglages de la hauteur et de l'affichage identiques pour les deux écrans