

# Travail sur écran

## Agir sur les douleurs

### ➤ FICHE PRÉVENTION



**Pour réduire fatigue et douleurs au travail,  
posez-vous les bonnes questions  
et procédez aux aménagements nécessaires**



#### **Vous avez des douleurs aux mains et aux poignets ?**

**Vos avant-bras  
sont-ils en appui ?**

Les avant-bras doivent reposer sur les accoudoirs. Eloignez votre clavier de 15 cm environ du bord du bureau et placez votre souris à côté du clavier.

**Votre souris est-elle  
bien placée ?**

Positionnez votre souris pour garantir un alignement de l'épaule, du coude et du poignet. La souris doit être proche du clavier. Privilégiez une souris verticale, inclinée ou centrale.

**Votre souris est-elle  
de la bonne taille ?**

Il existe des souris de différentes tailles et de différentes formes, pour les droitiers ou les gauchers.

**Votre clavier est-il bien  
positionné ?**

Votre clavier doit être à plat.  
Abaissez les languettes de rehausse situées en dessous du clavier.



#### **Vous avez des douleurs aux épaules, à la nuque et aux cervicales ?**

**Votre siège est-il  
bien réglé ?**

Réglez la hauteur de votre siège de façon à avoir au maximum les articulations en position de repos, épaules basses, bras pratiquement à angles droits et poignets dans le prolongement de l'avant-bras.

**Votre écran est-il  
bien réglé ?**

L'écran doit être positionné face à vous et le haut de l'écran doit se trouver à hauteur de vos yeux.  
Si vous portez des lunettes avec verres progressifs, veillez à positionner l'écran un peu plus bas. Vous devez pouvoir lire ce qui se trouve en haut de l'écran sans lever la tête.

**La taille de votre clavier  
est-elle adaptée ?**

Un clavier trop large, entraîne un éloignement de la souris. Privilégiez les petits claviers sans pavé numérique si les chiffres sont peu utilisés.

**Vous servez-vous  
de documents papiers ?**

Les documents doivent être placés entre le clavier et l'écran et de préférence surélevés pour éviter des mouvements de tête importants. Utilisez de préférence un support de documents avec tablette coulissante.

Comment utilisez-vous votre téléphone ?

Positionnez et utilisez le téléphone du côté opposé de la main directrice afin de pouvoir écrire en même temps ou du côté de l'oreille d'écoute préférentielle. Utilisez un casque si les appels téléphoniques sont fréquents.

Vous utilisez un double écran ?

Si l'un des deux écrans est utilisé plus que l'autre, veillez à le centrer devant vous et placez le second à côté (à même hauteur). Si les deux écrans sont utilisés simultanément, veillez à les installer en les centrant devant vous puis à les accoler, à même hauteur, en les inclinant légèrement vers l'arrière. L'achat d'un support pour permettre de fixer l'écran au bureau est parfois nécessaire.

Vous utilisez un ordinateur portable ?

La connexion à une station d'accueil reliée à un écran externe est à favoriser. A défaut, utilisez un rehausseur permettant de placer le haut de l'écran à hauteur des yeux et connectez une souris et un clavier déportés.



- ✓ Placez dans une zone proche le matériel utilisé fréquemment.
- ✓ Levez-vous pour chercher un document plutôt que de tendre le bras.
- ✓ Il existe des souris centrales qui se positionnent devant le clavier. Elles limitent les tensions au niveau de l'épaule, et les deux mains peuvent être utilisées.



## Vous avez une fatigue visuelle?

Votre écran est-il dos à la fenêtre ?

Positionnez l'écran perpendiculairement aux fenêtres. Évitez de vous installer directement sous l'éclairage artificiel. Installez des stores, posez des filtres anti-UV si la luminosité est trop importante.

L'éclairage de votre bureau est-il adapté ?

Si votre éclairage vous semble insuffisant, mettez en place une lampe d'appoint. Si au contraire la luminosité vous semble trop importante, vous pouvez la réduire avec une lampe à éclairage indirect pour remplacer les plafonniers par exemple.

Avez-vous réglé la luminosité de votre écran ?

Dans les paramètres de réglages présents sur votre écran vous pouvez régler la luminosité et le contraste de votre écran ainsi que la taille de l'écriture.

Vous passez de longues heures devant votre écran ?

Alternez les types de tâches (travail sur papier, travail sur écran, impressions, etc...). Des pauses régulières sont recommandées.

Qu'en est-il de la lumière bleue ?

Un article de l'INRS met en évidence que l'exposition des agents en condition normale d'utilisation n'entraîne pas de risque lésionnel, il peut cependant impacter le sommeil.



- ✓ Pour éviter un assèchement des yeux, pensez à aérer régulièrement
- ✓ **Reposez vos yeux en appliquant la règle du 20-20-20 :**
  - Toutes les 20 minutes de travail à l'écran,
  - prenez une pause de 20 secondes
  - et regardez à une distance de 20 pieds (6 mètres).
- ✓ Les réglages de votre écran permettent de diminuer la lumière bleue et d'en abaisser la luminosité. Vous pouvez également vous procurer des lunettes avec filtres anti-lumière bleue.



# Vous avez des douleurs aux membres inférieurs ?

Vos pieds touchent-ils le sol ?

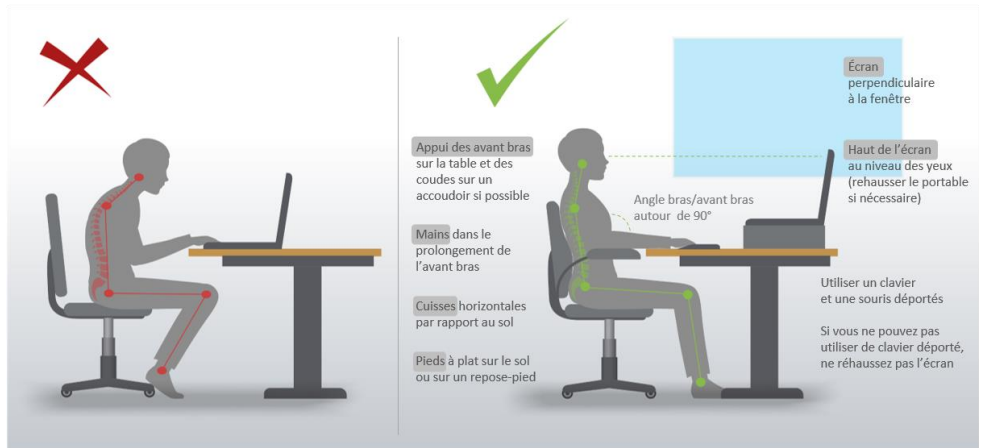
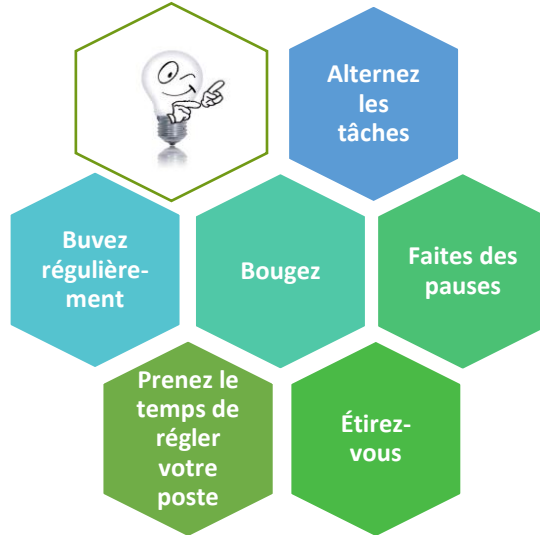
Quelle position avez-vous sur votre siège ?

Ajoutez un repose-pieds si vos pieds ne touchent pas le sol afin d'éviter une compression à l'arrière des cuisses.

Évitez de croiser les jambes ou de poser vos pieds sur les pieds du fauteuil.



« Les services du Cdg73 (médecins du travail, conseillers de prévention, chargée de mission handicap) peuvent vous accompagner dans la réalisation d'études de poste. »



➔ Pour en savoir +

- Brochure de l'INRS « [Le travail sur écran en 50 questions](#) »