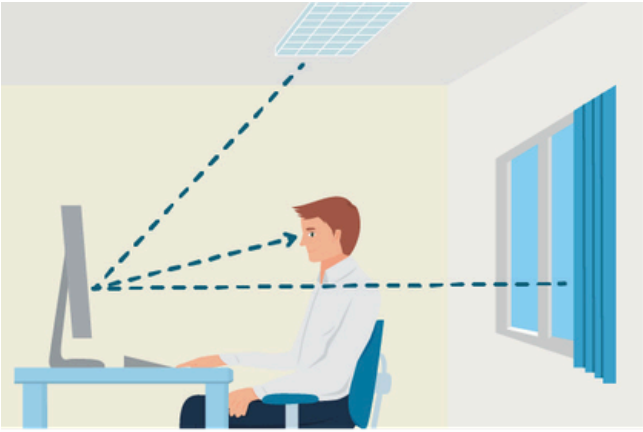
Bien vivre avec son écran

Pôle Santé Travail Loir-et-Cher
Livret Prévention

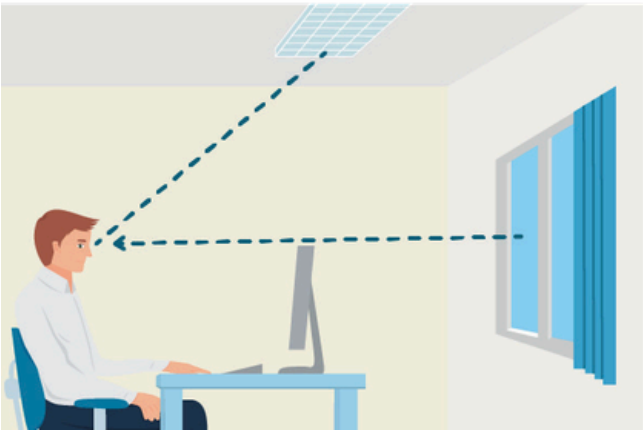
www.polesantetravail41.fr

Aménagement du poste de travail et de son environnement

Si vous travaillez ou allez travailler sur un poste muni d'un écran, il est essentiel d'aménager votre poste de travail et de vous installer correctement afin d'améliorer votre confort visuel et éviter les troubles musculo– squelettiques.

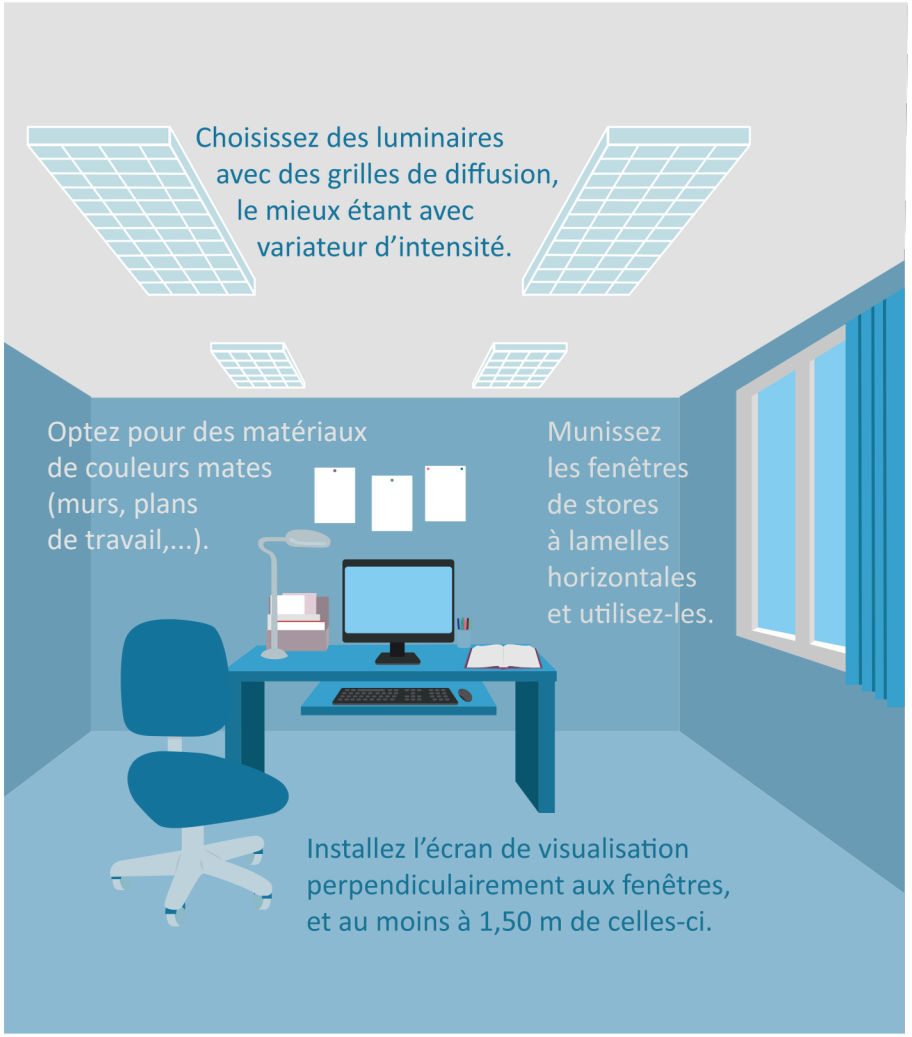


Evitez les reflets sur l'écran afin d'éviter l'éblouissement.



Pas de sources lumineuses dans le champ visuel et donc pas d'écran face à la fenêtre, à contre-jour.

La distribution des sources lumineuses



Pour plus d'informations, contactez votre médecin du travail !

Principes à respecter

L'écran

• **Placez l'écran légèrement devant soi**, légèrement incliné de 10 à 20° en arrière, le haut du moniteur doit être au niveau des yeux ou légèrement en-dessous si l'opérateur est presbyte, avec des verres progressifs, la hauteur est a adapter en fonction des besoins.

• **Évitez donc de poser l'écran sur l'unité centrale**, il sera trop haut. La distance oeil-écran doit être comprise entre 50 et 70 cm (équivalent bras + main tendus).

• N'hésitez pas à régler le contraste et la luminosité de l'écran selon vos préférences et l'éclairage ambiant. Le contraste entre les caractères et le fond d'écran doit être suffisant.

Le clavier et la souris

• Le clavier ne doit pas dépasser 4 cm de hauteur. Il doit être placé au moins à 10 cm (voire d'avantage) du bord de la table de façon à appuyer les avant-bras sur le plan de travail.

• Placez la souris à côté du clavier et au même niveau.

Le siège

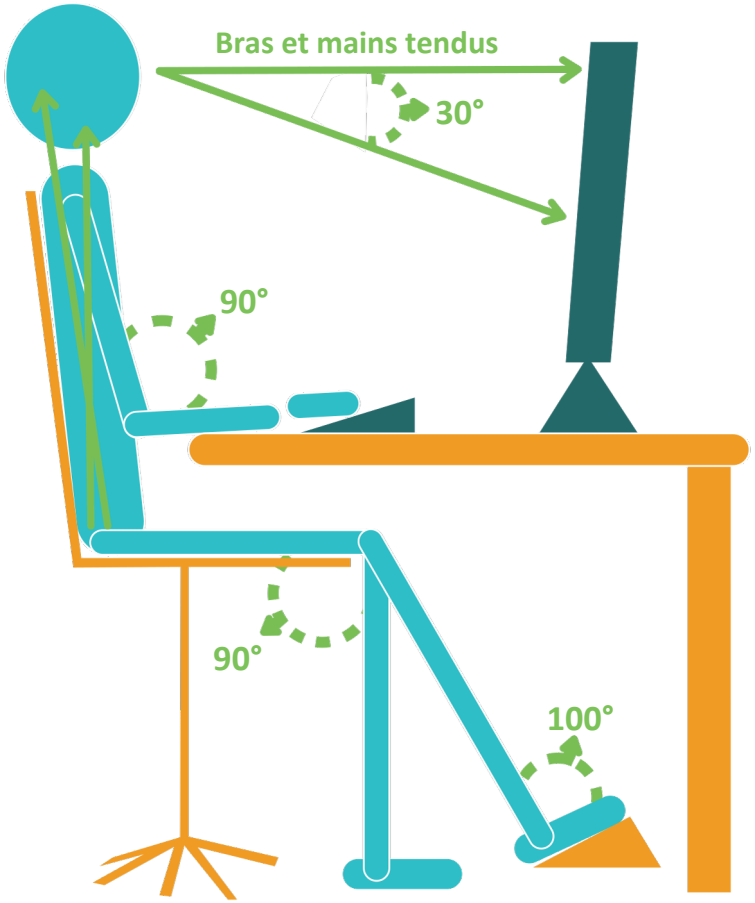
• **Le siège doit être réglable** (assise et dossier). La hauteur idéale de l'assise est déterminée en posant vos pieds à plat sur le sol (ou sur un repose-pied), vos cuisses doivent être à l'horizontale (l'angle cuisse-genou doit être 90/110°).

• Le dossier peut être incliné vers l'arrière de 10 à 20° au maximum et le dos doit être en permanence en contact avec celui-ci.

Pensez à aménager la zone de travail en fonction de la fréquence d'utilisation des équipements.

L'ergonomie au poste de travail

La ligne de vision idéale sans tension et d'environ 30° en dessous du regard horizontal. Le regard doit tomber au milieu de l'écran pour que l'opérateur ai une "bonne vue d'ensemble".



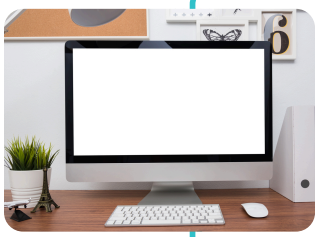
Pour plus d'informations, contactez votre médecin du travail !

Correcti ons à envisager

Chaque gêne ou douleur est liée à une cause, elle peut donc être résolue avec une soluti on adaptée.

Vous ressentez une gène visuelle

Vous avez des difficultés à lire les caractères



- Veillez à la propreté de l'écran.
- Ajustez la distance entre vos yeux et l'écran (environ 70 cm).
- Augmentez la police de caractères.
- Modulez l'éclairage artificiel et naturel en fonction de la luminosité extérieure (rideaux, stores ou variateurs d'intensité lumineuse).

Réglez le contraste de l'écran. Si vous travaillez sur deux écrans, pensez à avoir le même contraste sur les deux.

- Orientez les écrans suivant votre activité.

Il y a un éblouissement et des refl ets génants sur l'écran

- Eliminez les surfaces claires, brillantes et les sources de réflexion (les vêtements clairs par exemple).
- Vérifiez l'orientation de votre poste.

Vous sentez des picotements, brûlures ou larmoiements

- Clignez des yeux.
- Humidifiez la pièce (pensez à des plantes).
- Relevez la tête pour regarder au loin (plus de 6 m) de temps en temps.
- Alternez avec une autre tâche et une gymnastique oculaire.

- Si les troubles persistent, parlez-en à votre médecin du travail ou consultez un ophtalmologiste.

Vous ressentez des douleurs cervicales

Vous tenez le téléphone entre la tête et l'épaule

- Utilisez un micro-casque ou un téléphone mains libres.

Vous avez la tête trop inclinée vers l'avant ou vers l'arrière

- Ajustez la hauteur et l'inclinaison de l'écran.

Pour plus d'informations, contactez votre médecin du travail !

Vous avez la tête tournée sur le coté

- Placez si possible l'écran et le porte-document face à vous.

Vous avez le corps penché vers l'avant

- Ajustez la hauteur de l'écran et la distance oeil/écran.
- Appuyez votre dos sur le dossier du siège.

Vous ressentez des douleurs dorsales

Vous avez une mauvaise installation

- Vérifiez votre installation par rapport à l'écran avec le schéma de l'ergonomie au poste de travail.

Vous ressentez des douleurs aux épaules/bras

Vos avant-bras ne sont pas appuyés sur le plan de travail

- Ajustez la hauteur du siège et des accoudoirs.
- Déplacer votre clavier en fonction (il doit être à 10 cm minimum du bord de votre bureau).

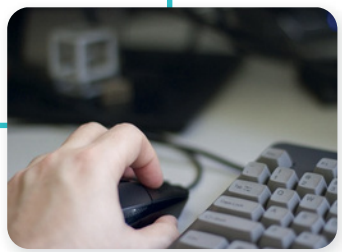
Vos bras sont tendus

- Tout le matériel et les documents doivent être situés dans votre zone de confort (60 cm).
- Rapprochez la souris, le téléphone, la calculatrice,... près de vous.

Vous ressentez des douleurs aux poignets

Vous avez un angle du poignet incorrect

- La main doit être dans l'alignement de l'avant-bras appuyé sur la table.



Vous ressentez des douleurs aux jambe

Vos pieds ne touchent pas le sol et vos cuisses supportent le poids de vos jambes, diminuant la circulat on sanguine

- Ajustez la hauteur de votre siège pour que vos pieds touchent terre ou uti lisez un repose-pieds.

Pour plus d'informations, contactez votre médecin du travail !

Exercices d'étirements

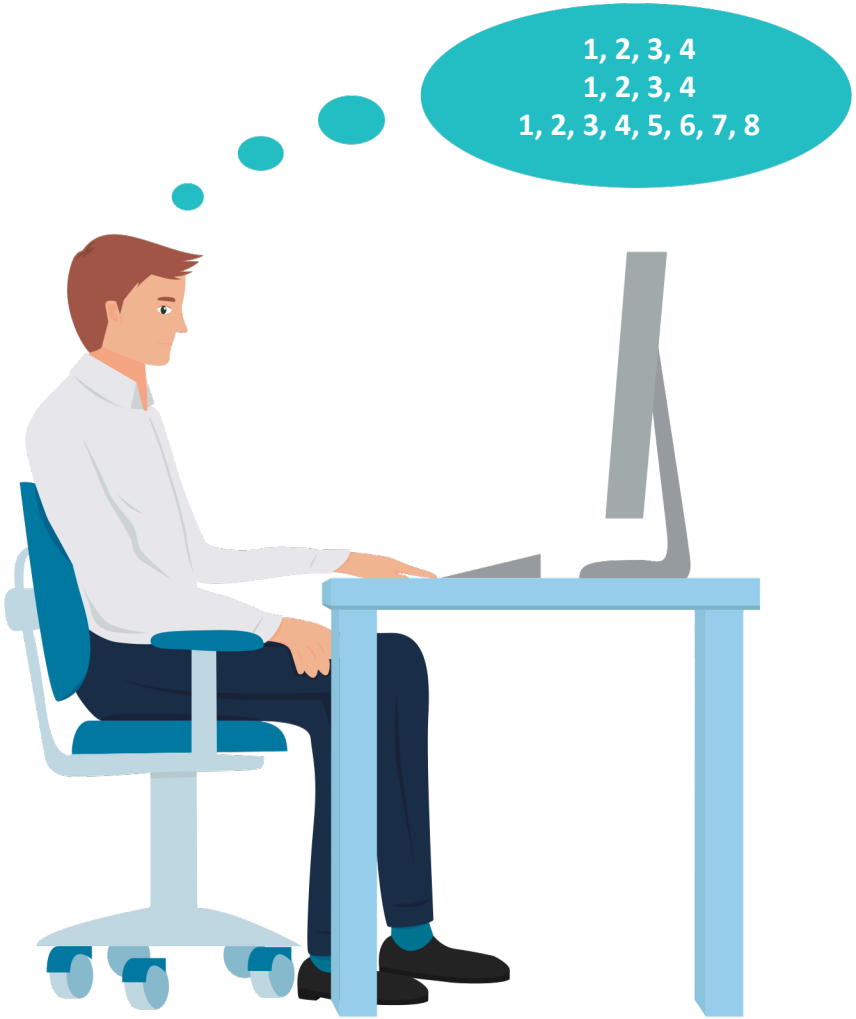
Ils sont utiles pour éviter la fatigue visuelle, la fatigue mentale ou encore la fatigue musculaire.

Contre la fatigue visuelle

Contre la fatigue mentale

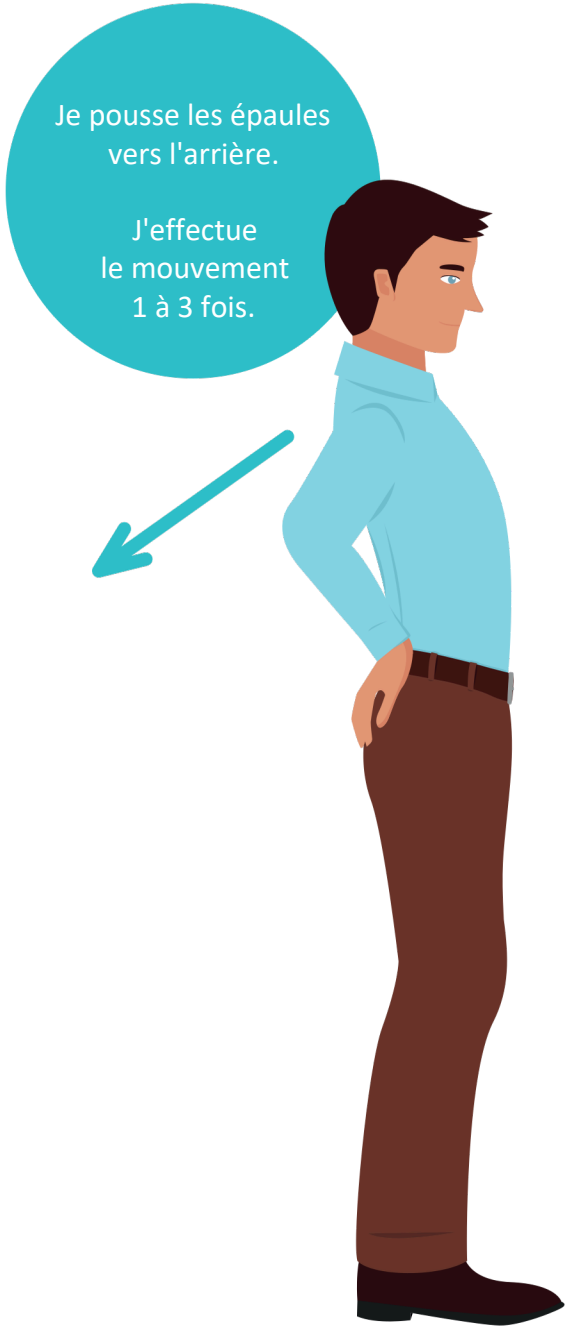
L'exercice de relaxation 4-4-8 :

- je respire profondément sur 4 temps,
- je maintiens ma respiration sur 4 temps,
- j'expire sur 8 temps.



Pour plus d'informations, contactez votre médecin du travail !

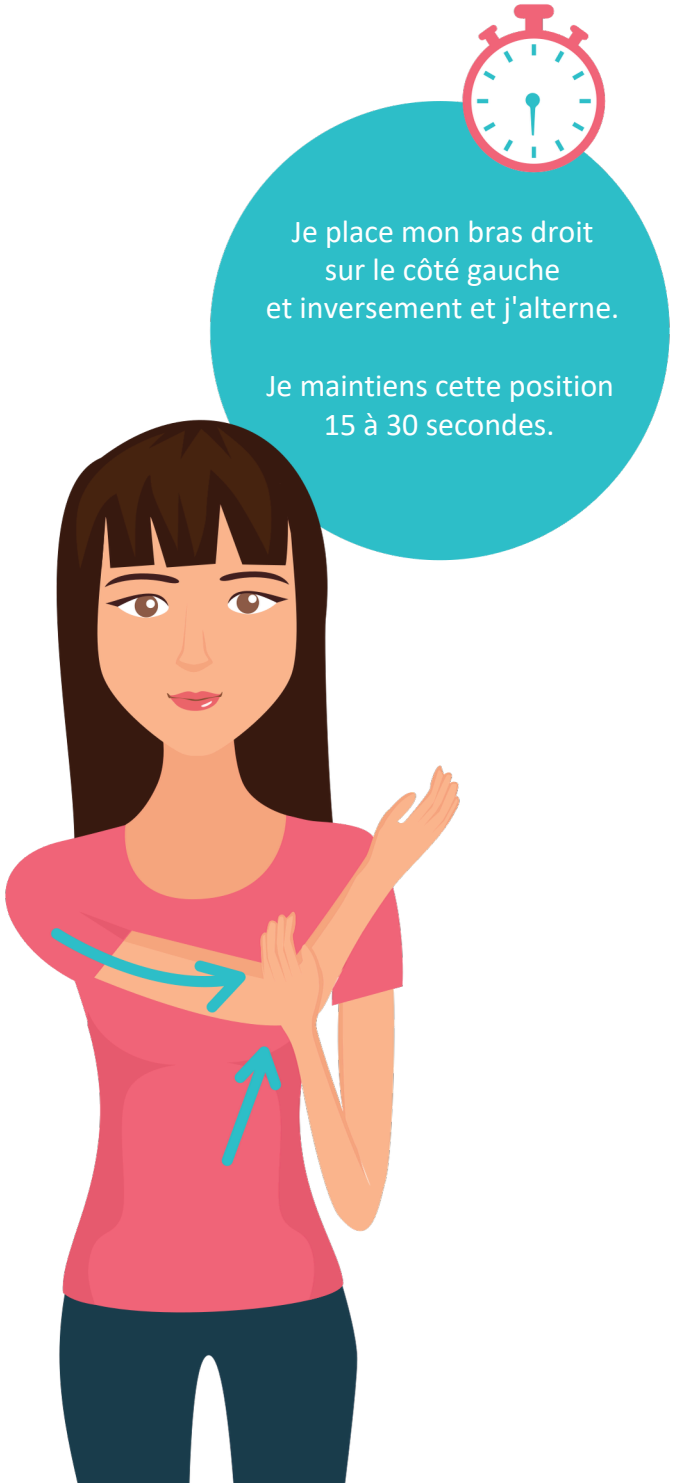
Contre la fatigue musculaire



Pour plus d'informations, contactez votre médecin du travail !

Pour plus d'informations, contactez votre médecin du travail !

Pour plus d'informations, contactez votre médecin du travail !



Je place mon bras droit
sur le côté gauche
et inversement et j'alterne.

Je maintiens cette position
15 à 30 secondes.

Je garde le poignet
droit plié, puis j'alterne.

Je maintiens la position
15 à 30 secondes.

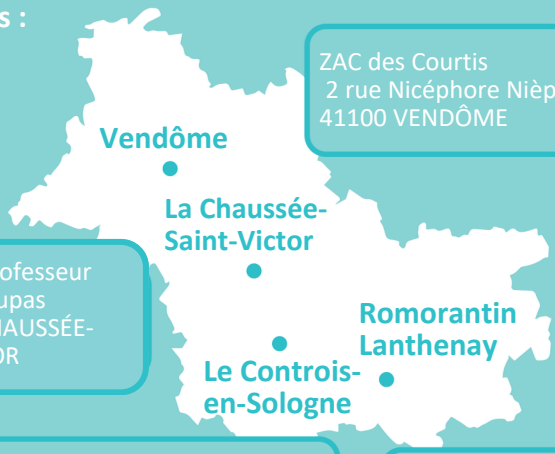
Pour plus d'informations, contactez votre médecin du travail !

Créée le 7 octobre 1947, Pôle Santé Travail Loir-et-Cher est constituée sous la forme d'une association (loi 1901) à but non lucratif.

Elle est mandatée par les entreprises adhérentes pour assurer l'organisation, le fonctionnement et la gestion du Service de Prévention et de Santé au Travail Interentreprises (SPSTI) dans le cadre des dispositions législatives et réglementaires en vigueur.

Titulaire d'un agrément délivré pour cinq ans par la DREETS, l'association suit près de 60 000 salariés et couvre l'ensemble des secteurs d'activité des entreprises du département, à l'exception des secteurs agricole et du bâtiment/travaux publics.

Nos centres :



ZAC des Courtis
2 rue Nicéphore Nièpce
41100 VENDÔME

6b rue du Professeur Philippe Maupas
41260 LA CHAUSSÉE-SAINT-VICTOR

15 E rue des Entrepreneurs
41700 LE CONTROIS-EN-SOLOGNE

52 avenue de Paris
Angle allée de Gombault
41200 ROMORANTIN LANTHENAY

Suivez-nous sur

Pôle Santé Travail Loir-et-Cher
- Service de Prévention et Santé au Travail

Version mise à jour 2026

Pôle Santé Travail 41 LOIR-ET-CHER

RÉSEAU présanse PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL