

# Environnement de travail

## Ambiance sonore

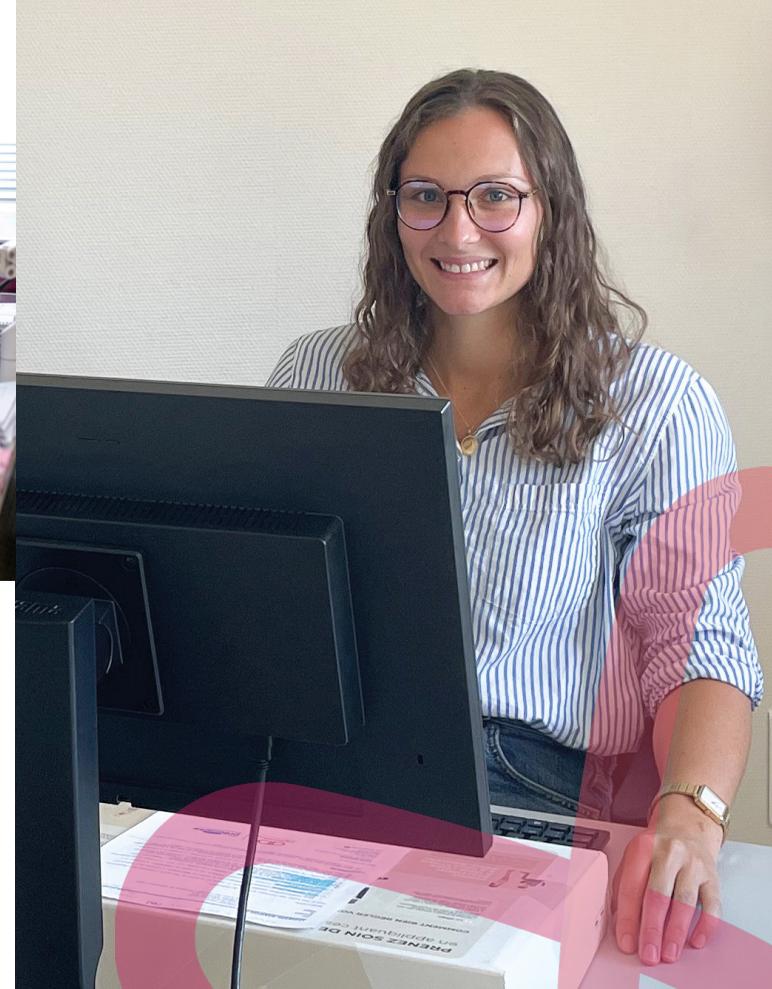
- Le niveau sonore devient gênant pour la réalisation de tâches nécessitant de la concentration à partir de 55 dB(A).
- Régler le volume des sonneries de téléphone au minimum.

## Ambiance lumineuse

- Privilégier la lumière naturelle.
- Eviter l'éblouissement, les reflets sur l'écran.
- Installer, si possible, l'écran perpendiculairement à la fenêtre.

## Ambiance thermique

- Le bureau ne doit pas se situer sous/sur une sortie d'air.
- Une température homogène comprise entre 22°C et 26°C.
- Penser au renouvellement de l'air.



## Conseils de santé

Si possible :

- détendez-vous et relâchez vos épaules,
- alternez les tâches,
- changez régulièrement de position,
- bougez, déplacez-vous,
- faites des pauses visuelles en détournant le regard de l'écran,
- hydratez-vous,
- faites des étirements.

**Aucune posture n'est idéale  
si elle est maintenue trop longtemps.**

RÉSEAU  
**présanse**  
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

**PROMEOM**  
Préservons la santé au travail

édition 2025 – AFRIME ACT – service communication  
Photothèque Présanse nationale

## Le travail sur écran

**Pour votre santé,  
adoptez la bonne attitude.**

**PROMEOM**

Préservons la santé au travail

## Les spécificités du travail sur écran

- une posture statique maintenue
- une grande concentration
- une forte sollicitation visuelle

## Facteurs de risque

**Biomécaniques :** gestes, posture statique, répétitivité, aménagement du poste (disposition de l'écran, des documents, éclairage du poste...)

**Organisationnels :** temps de pause, rendement, cadence, nombre d'heures passées devant l'écran...

**Psychosociaux :** manque d'autonomie, intensité et temps de travail, insécurité de la situation de travail, ambiance de travail, environnement bruyant...

## Impact sur la santé

### Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)

Ensemble de symptômes ou de lésions, au niveau des muscles, tendons ou articulations :

- **douleurs :** cervicales, dorsolombaires, du poignet, du coude, de l'épaule, des doigts...
- **pathologies :** tendinite...

### Fatigue visuelle

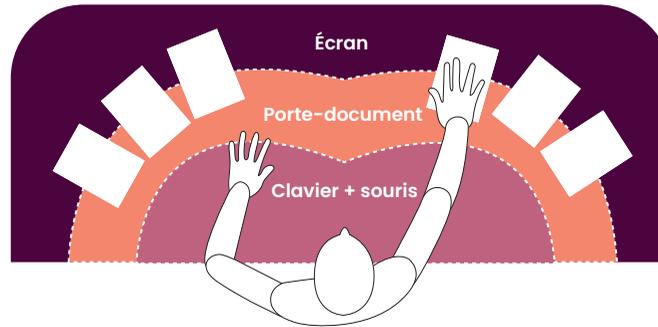
Le travail sur écran ne crée pas de pathologie oculaire. Il peut être à l'origine de maux de tête, de picotements des yeux, du syndrome de l'œil sec, d'une vision moins nette...

### Troubles circulatoires

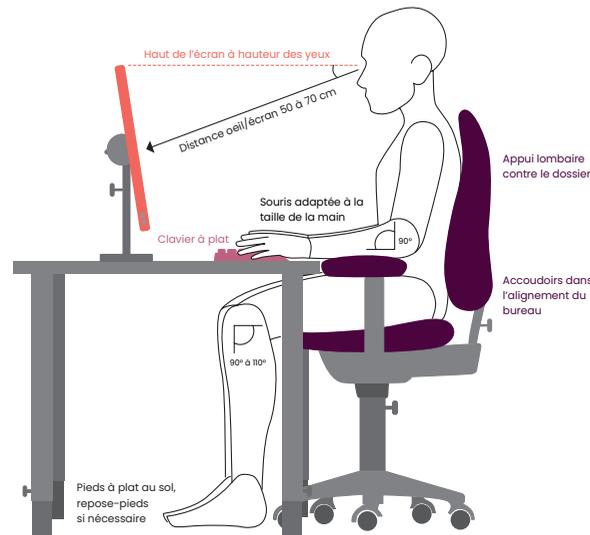
La position statique assise et la compression des jambes sur le siège favorisent les troubles circulatoires.

## Installation du poste de travail

### Organisation de la zone de travail

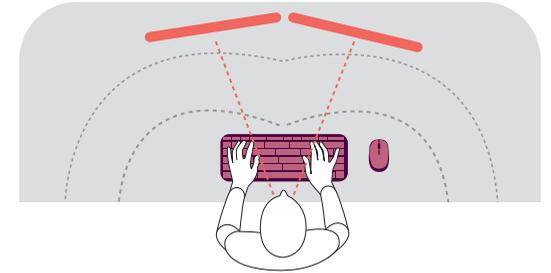


### Travail sur écran

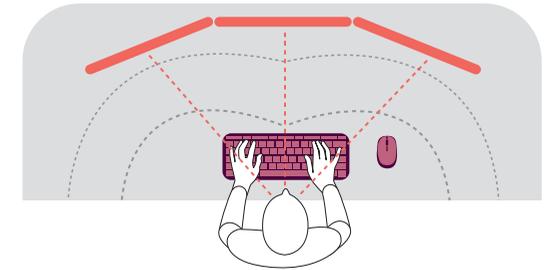


## Travail sur plusieurs écrans

**Deux écrans :** l'utilisation de deux écrans nécessite qu'ils soient alignés au niveau du haut des écrans et accolés.



**Trois écrans :** si le salarié travaille sur trois écrans, il convient de les disposer en arc de cercle pour avoir la même distance entre l'œil et ces affichages.



## Ordinateur portable et tablette tactile

Les portables et les tablettes sont des ordinateurs nomades conçus pour une utilisation dans le contexte de déplacements ou en fonction de l'activité. Lors de l'utilisation longue durée de l'ordinateur portable au poste de travail et afin de respecter les postures recommandées, privilégier :

- une station d'accueil avec un écran fixe, ou à défaut un rehausseur ou bras articulé,
- un clavier et une souris déportés.

