

**DÉFINITION DU RISQUE**

Le travail sur écran concerne les travailleurs qui utilisent de façon habituelle et pendant une partie non négligeable du temps de leur activité des équipements comportant des écrans de visualisation.

**RÈGLEMENTATION**

Le Code du travail, dans ses articles [R.4542-1](#) à 19, fixe les règles particulières de prévention des risques liés au travail sur des postes munis d'écrans. Ces articles définissent les exigences d'ergonomie pour l'organisation temporelle du travail, le logiciel, l'affichage, le clavier, la table et les équipements de bureau.

Les dispositions légales actuelles concernant le télétravail figurent aux articles [L.1222-9](#) à 11 du Code du travail et sont complétées par les dispositions conventionnelles du nouvel ANI (accord national interprofessionnel) "[Pour une mise en œuvre réussie du télétravail](#)" signé le 26/11/2020. Étendu par [l'arrêté du 2/04/2021](#), cet accord est devenu obligatoire dans le secteur marchand.

**INFORMATIONS & CONSEILS DE PRÉVENTION****1. LES DANGERS**

Plusieurs facteurs peuvent avoir un effet sur la santé :

- la conception des locaux ;
- l'aménagement des postes de travail ;
- l'environnement de travail (éclairage, bruit, température, etc.) ;
- l'organisation du travail.

**2. LES EFFETS SUR LA SANTÉ**

Si la situation de travail n'est pas adaptée, le travail sur écran peut être à l'origine d'effets sur la santé physique et psychologique tels que les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS), la fatigue visuelle, etc.

**3. LES CONSEILS « STANDARDS » DE PRÉVENTION**

Pour prévenir et limiter les effets sur la santé liés au travail sur écran, il convient d'être vigilant :

- à l'aménagement et à l'implantation des postes de travail ;
- au choix du matériel ;
- à l'affichage des informations à l'écran ;
- au contenu et à l'organisation des tâches de travail ;
- à la mise en place de moments de pause.

**3.1. Aménagement de l'environnement**

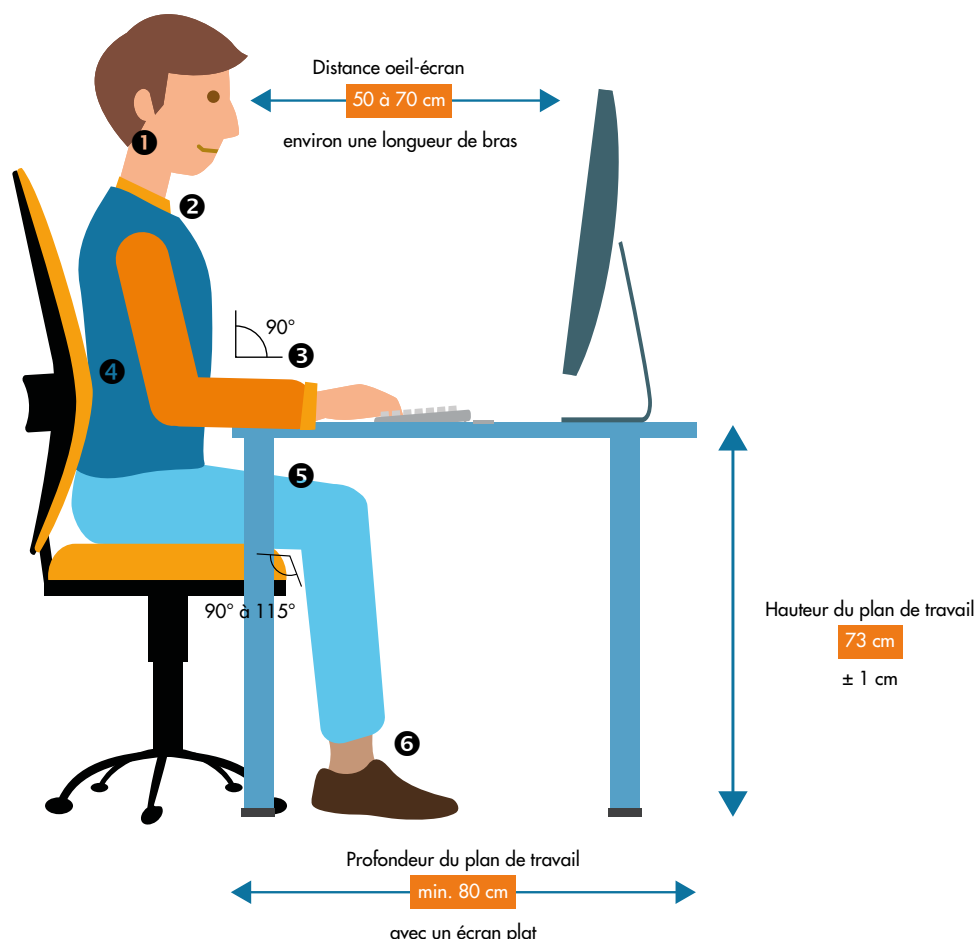
Pour limiter la fatigue visuelle, il est important :

- d'avoir un éclairage suffisant, non éblouissant ;
- d'adapter les paramètres de l'écran (contraste, luminosité) à sa vue ;
- d'effectuer des micro-pauses en détachant son regard de l'écran ;
- d'alterner, dans la mesure du possible, ses tâches informatiques et non informatiques.

**3.2. Aménagement du poste**

La posture idéale n'existe pas. En revanche, il existe une posture de moindre inconfort dont les caractéristiques sont les suivantes :

- tête droite ou légèrement en flexion vers l'avant, sans rotation du cou. Regard à l'horizontale ❶ ;
- épaules relâchées (sans haussement). Bras le long du corps ❷ ;
- l'angle du coude est droit ou légèrement obtus. Avant-bras proches du corps, horizontaux reposant sur le plan de travail. La main est dans le prolongement de l'avant-bras (ne pas casser les poignets) ❸ ;
- le dos est droit ou légèrement en arrière (sans affaissement du tronc) et soutenu par le dossier ❹ ;
- les cuisses sont horizontales. Les genoux ne touchent pas le bord du siège (laisser 3 doigts entre le bord du siège et l'arrière du genou) ❺ ;
- les pieds reposent sur le sol ou sur un repose-pieds de préférence, permettant de maintenir un appui plat ou légèrement incliné lorsque le plan de travail n'est pas réglable en hauteur (le retour veineux est favorisé) ❻.



## POUR EN SAVOIR PLUS

### Documentations ST 72 téléchargeables :

- [Guide](#) : « Conception ou d'amélioration des postes d'accueil et des activités de bureau » ;
- [Plaquette](#) : « Travail sur écran » à destination des salariés ;
- [Guide télétravail](#) : « Du télétravail improvisé au télétravail anticipé » ;
- [Webinaire concernant le télétravail consultable sur notre site internet](#) « rubrique télétravail ».

### INRS :

- [ED 23](#) : « L'aménagement des bureaux » ;
- [ED 922](#) : « Mieux vivre avec votre écran » ;
- [ED 923](#) : « Le travail sur écran en 50 questions » ;
- [ED 924](#) : « Écrans de visualisation ».

### Normes :

- NF EN ISO9241-5 et 6 « Exigences ergonomiques pour travail de bureau avec terminaux à écrans de visualisation » ;
- NF X 35-102 dédiée à la conception ergonomique des espaces de travail en bureaux ;
- NF ISO 22955 concernant les performances acoustiques des bureaux ouverts.