

Dernière mise à jour le 20 mars 2025

Identifier et prévenir les risques liés au travail sur écran

Travailler devant un écran peut engendrer des troubles de la santé : fatigue visuelle, troubles musculosquelettiques, stress.

Sommaire

- Les risques liés au travail sur écran
- Fatigue visuelle
- Syndrome de l'œil sec
- Troubles musculosquelettiques
- Risques psycho-sociaux
- Les mesures préventives
- Mesures ergonomiques
- Environnement thermique
- Organisation du travail
- Exercices et étirements
- Référence

Au titre de son obligation de sécurité, l'employeur est tenu de prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé de ses salariés.

Les risques liés au travail sur écran

L'employeur est tenu d'évaluer les risques liés au travail sur écran et de les retranscrire dans le document unique d'évaluation des risques professionnels (DUERP).

Les facteurs de risques liés au travail sur écran sont biomécaniques (posture statique prolongée et contraignante, répétitivité des gestes, ...), organisationnels (durée journalière, travail intensif, absence de pause, ...) et psychosociaux (stress, charge mentale, ...).

Fatigue visuelle

Travailler devant un écran pendant plusieurs heures d'affilée peut entraîner une fatigue visuelle. Phénomène réversible qui disparaît après le repos, la fatigue visuelle se traduit par des plaintes, des modifications physiologiques, et une baisse des performances visuelles.

Ses manifestations sont des sensations de lourdeur des globes oculaires, des rougeurs, des picotements, des éblouissements, une myopie temporaire, les yeux secs, des maux de tête...

Les facteurs de risque de fatigue visuelle sont individuels tels que la présence de défauts visuels, l'âge de la personne, une correction visuelle non adaptée, etc ...

Ils peuvent aussi être liés à la conception du poste de travail : présence de reflets sur l'écran, éclairage inapproprié, écran mal positionné, distance œil – écran trop courte, mauvaise qualité de l'image, ...

Ils peuvent également être organisationnels : durée du travail excessive, absence de pauses visuelles...

Syndrome de l'œil sec

Le syndrome de l'œil sec, en dehors de toutes pathologies ou prises de médicaments, se caractérise par un manque de larmes provoquant des sensations de brûlures ou d'irritation peut être lié à plusieurs facteurs sur lesquels on peut agir :

- La climatisation, qui assèche l'air ambiant ;
- Un écran placé trop haut par rapport aux yeux (plus on relève l'axe du regard, moins on cligne des yeux) ;
- La rareté du clignement des paupières lors de l'usage intensif de la souris qui peut entraîner de longues durées de fixation de l'écran (la sollicitation de l'attention réduit la fréquence de clignement).

Troubles musculosquelettiques

Les TMS affectent essentiellement les tissus mous : les muscles et les tendons.

Lors d'un travail sur écran, ce sont ceux de la nuque, des épaules, de la région lombaire, des poignets et des mains qui sont plus particulièrement atteints.

En effet, le travail sur écran se caractérise par une posture statique maintenue pendant de longues périodes, ainsi que par des mouvements répétitifs des doigts, que ce soit pour la frappe au clavier ou pour les clics avec la souris.

Les facteurs de risque de survenue des TMS sont nombreux :

Ils peuvent être individuels. Par exemple, l'existence de défaut visuel, comme une presbytie, oblige à une flexion/extension du cou pour améliorer la visibilité de l'écran à travers la partie basse des verres progressifs, ce qui peut générer des douleurs cervicales.

Ils peuvent être liés à la posture de l'opérateur devant son écran. Le maintien d'une position statique assise prolongée peut engendrer une fatigue musculaire par la sollicitation permanente durant une longue durée des muscles pour maintenir cette posture. Ces postures assises induisent par ailleurs un comportement sédentaire (à savoir être assis avec une faible dépense énergétique) qui, s'il est prolongé, est délétère pour la santé.

Les TMS peuvent également être liés à des défauts d'aménagement du poste de travail ou d'utilisation du matériel : l'écran est souvent trop haut lorsque le moniteur est posé sur une unité centrale, ou trop bas lorsque le salarié utilise un micro-ordinateur portable. Des documents papier placés entre le clavier et le salarié sollicitent les épaules lors de la frappe car le clavier est alors éloigné de la personne. Un appui continu du poignet pendant la frappe ou une souris éloignée du salarié constituent des situations à risque de TMS des membres supérieurs. Et encore, une utilisation du clavier sans aucun appui des avant-bras sur le plan de travail sollicite de manière trop soutenue les muscles des épaules.

Le contenu de la tâche peut aussi avoir une influence sur la survenue de TMS. Par exemple, les douleurs cervicales sont plus répandues chez les salariés effectuant des tâches monotones que chez ceux qui ont des tâches variées.

Par ailleurs, une intense concentration, des situations stressantes ainsi qu'une perception négative du contexte de travail favorisent l'apparition des TMS. En effet, lorsque l'on est stressé, on est plus contracté que d'ordinaire et les muscles ne se relâchent pas complètement au repos.

Risques psycho-sociaux

Les risques psychosociaux (RPS) correspondent à des situations de travail où sont présents, combinés ou non, du stress, des violences internes et externes.

Ils peuvent être induits par l'activité elle-même ou générés par l'organisation et les relations de travail.

Le stress est un déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes de son environnement de travail et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face.

Dans le cas du travail sur écran, le stress peut être lié à la tâche et à l'organisation du travail.

Comme par exemple, le travail mental répétitif, l'initiation à un nouveau logiciel, le manque d'autonomie exécutive et décisionnelle, la pression temporelle, le contrôle de l'exécution du travail par l'ordinateur, ...

Les temps d'attente aux réponses de l'ordinateur, qui sont imprévisibles, peuvent également être à l'origine de stress.

L'exposition à ces situations de travail peut avoir des conséquences sur la santé des salariés, notamment en termes de troubles musculosquelettiques.

Les mesures préventives

Il est possible de limiter les risques liés au travail sur écran en intervenant sur l'organisation du travail, l'affichage à l'écran, l'implantation et l'aménagement du poste de travail, les dispositifs d'entrée (clavier, souris...) et les logiciels.

Mesures ergonomiques

La principale recommandation ergonomique est de choisir un écran mat avec un affichage des caractères sur fond clair.

L'écran doit être disposé perpendiculairement aux fenêtres, avec le haut du moniteur réglé à la hauteur des yeux (excepté pour les porteurs de verres progressifs) et le bord du clavier situé à 10-15 cm du bord du plan de travail.

Les personnes qui portent des lunettes type Varilux ou avec une partie lecture doivent disposer de préférence leur écran le plus bas possible.

Format de l'écran	Distance optimale entre l'écran et les yeux	Distance acceptable entre l'écran et les yeux
14 pouces	50 cm	50 – 70 cm
15 pouces	60 cm	55 – 75 cm
17/18 pouces	70 cm	60 – 85 cm
21/22 pouces	90 cm	75 – 105 cm

L'angle de vue optimal se situe entre 20 et 22°.

L'angle optimal entre les bras et les avant-bras est de 90°. Il est aussi important que les épaules soient détendues et que les bras reposent sur les accoudoirs. Tenez compte que les deux bras représentent quelque 20% du poids total du corps. S'ils ne sont pas assez soutenus en position assise, la charge qui pèse sur les muscles des épaules et du cou est alourdie.

Si le salarié travaille avec des documents, il est préférable d'utiliser un pupitre. Le document à lire peut se mettre debout de manière à diminuer la torsion du cou. Le pupitre doit rester libre sur la surface de bureau et pouvoir être déplacé entre l'écran et le clavier. Choisir un pupitre avec angle réglable et suffisamment grand et solide.

La bonne position pour le clavier est droit devant le buste à environ 10 cm du bord du bureau. Les pieds du clavier doivent être rabattus.

Veillez à la distance de la souris. Le mieux est qu'elle soit proche du corps et directement à côté du clavier. En utilisant une souris ergonomique vous diminuez la tension musculaire dans le bras. Une souris verticale, combinée à un clavier compact, est idéale.

Il est très important que le bureau soit fixé à la bonne hauteur. Donc idéalement, la table a une hauteur réglable.

Un bureau trop haut ou trop bas provoquera des maux au cou ou à l'épaule. La hauteur de la table doit pouvoir se régler entre 62 et 82 cm.

Les pieds doivent pouvoir poser sur le sol. Il est aussi indispensable que les épaules soient détendues, que le salarié puisse appuyer ses avant-bras sur les accoudoirs.

Assis, les pieds doivent être bien appuyés sur le sol et les jambes doivent former un angle à 90°.

Le bureau doit avoir une largeur minimale de 120 cm au moins afin d'assurer une distance du regard à votre écran correcte. En moyenne, une profondeur de 80 cm suffit si on utilise un écran plat.

La bonne hauteur de la chaise se détermine en venant la placer de telle sorte que les genoux soient à hauteur de l'avant des fesses. Si les genoux viennent justes au-dessus des fesses, la hauteur d'assise est bonne. Les pieds doivent être bien en

contact avec le sol.

Pour les salariés qui travaillent sur un micro-ordinateur portable, la connexion à une station d'accueil reliée à un écran externe ainsi qu'aux périphériques d'entrée (clavier, souris) est à favoriser. A défaut, il existe des rehausseurs qui permettent de placer le haut de l'écran à hauteur des yeux. Il s'agit d'un plan incliné sur lequel l'ordinateur est posé. Un clavier standard doit alors être connecté au portable pour préserver des conditions optimales de frappe au clavier.

Si le salarié travaille sur 2 écrans et que l'un est beaucoup plus consulté que l'autre, il convient de le placer face au salarié. Dans le cas contraire, les 2 écrans sont placés symétriquement par rapport au salarié. Si les 2 écrans ne font qu'un seul du point de vue de l'affichage, il peut être en plus utile d'augmenter la vitesse de déplacement du curseur d'un écran à l'autre.

Si le salarié travaille sur 3 écrans, il convient de les disposer en arc de cercle pour avoir la même distance entre l'œil et ces affichages.

Avec 4 écrans ou plus, il faut que le salarié puisse se déplacer avec son siège qui doit donc posséder des roulettes.

Dans tous les cas, les écrans doivent être accolés et la polarité d'affichage doit être la même sur tous. Il est recommandé dans la plupart des cas de privilégier une polarité positive qui correspond à l'affichage de caractères foncés sur un fond clair).

Environnement thermique

Les écrans LCD dégagent beaucoup moins de chaleur que les écrans cathodiques. Par ailleurs, des plantes vertes peuvent contribuer à préserver un taux d'humidité adéquat.

Les recommandations en matière de confort hygrothermique sont les suivantes :

REPÈRES CHIFFRÉS

Température	21-23°C en périodes hivernales 23-26°C en périodes estivales
-------------	---

Humidité relative 40-60 %

Organisation du travail

Il est recommandé :

- D'alterner le travail informatisé avec des tâches autres que sur écran.
- D'alterner les postures et les phases d'appui et de non appui des poignets sur le plan de travail lors de la frappe au clavier, la souris devant être la plus proche possible du salarié ;
- De faire une pause active toutes les heures si le travail devant l'écran est intensif.

Aménager une pause d'au moins 5 minutes toutes les heures si la tâche sur écran est intensive ou bien d'un quart d'heure toutes les 2 heures si la tâche l'est moins.

Durant ces pauses, il est conseillé de quitter son poste de travail et de bouger pour « rompre » la posture statique prolongée liée au travail sur écran.

Attention, les temps d'attente de réponses qui imposent la surveillance de l'écran ne sont pas des pauses.

Exercices et étirements

Pour éviter les TMS et autres problèmes liés au travail sur écran, conseillez à vos salariés de prendre l'habitude de faire une petite séance d'activité physique.

Vous pouvez leur diffuser les informations suivantes :

Pour détendre votre dos

- Arrondissez votre dos tout en baissant la tête.
- Entrelacez vos doigts et étirez vos bras vers le haut : poussez vers l'arrière le plus loin possible, puis inclinez votre buste à droite et à gauche.
- Faites des mouvements de rotation avec la tête.
- Haussez les épaules ou faites des rotations d'épaules.

Pour reposer vos yeux

- Clignez des paupières pour éviter les yeux secs.
- Regardez régulièrement au loin.
- Faites des mouvements oculaires : sans bouger la tête, regardez à droite puis à gauche, en haut puis en bas.

Pour vous dégourdir les jambes

- Bougez souvent les jambes pour éviter les crampes et activer la circulation sanguine.
- Étirez-les et faites des rotations des chevilles.
- Jambes tendues, ramenez les pointes de pieds vers vous.
- Ramenez un genou vers vous puis l'autre.
- Ne croisez pas les jambes.

Pour assouplir vos poignets

- Étendez vos bras et faites des rotations des poignets.

Référence

Code du Travail : Article L 4121-1

<https://www.legisocial.fr/dossiers-synthese/document-unique-evaluation-risques-professionnels-duerp.html> »

[Livret Risques psycho-sociaux à distribuer à vos salariés](#)

[Livret Troubles musculo-squelettiques à distribuer à vos salariés](#)