

LE TRAVAIL SUR ÉCRAN



Cette fiche prévention rassemble les principales données de santé concernant **les risques liés au travail sur écran**. Basée sur des recommandations, elle est utilisable par tous pour une meilleure prévention.

PRINCIPAUX ASPECTS REGLEMENTAIRES

- L.4121-1 à 3 du Code du travail définit les principes fondamentaux de la protection des travailleurs ;
- L'article R. 4213-2 ; R.4213-3 ; R. 4223-3 ; R. 4542-15 du Code du travail, sur l'ambiance lumineuse et sonore ;
- L'article R. 4213-7 et R. 4542-14 du Code du Travail sur l'ambiance thermique et ambiance humide ;
- L'article R. 4542-6 à 7, du Code du Travail concernant les caractéristiques de l'écran et des claviers ;
- L'article R. 4542-16, du Code du Travail sur la formation et l'information sur les modalités d'utilisation de l'écran et de l'équipement de travail.

LES RISQUES LIÉS AU TRAVAIL SUR ÉCRAN

Le travail sur écran, surtout s'il est prolongé (plus de 4 heures par jour) et si le poste n'est pas adapté, peut avoir des effets sur la santé dont notamment :

▪ Des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) :

Les postures mal adaptées peuvent provoquer :

- Des douleurs (contractures) de la nuque si l'écran est trop haut ou trop bas,
- Des douleurs lombaires si le siège est mal adapté ou l'utilisateur mal installé,
- Un fourmillement, engourdissement au niveau du poignet,
- Des tendinites liées à l'utilisation du clavier et de la souris.

▪ De la fatigue visuelle :

La fatigue visuelle est majorée par un éclairage insuffisant, l'existence de reflets, un écran trop proche, mal positionné... Elle peut se traduire par des yeux secs, des picotements, des éblouissements, une myopie temporaire, des maux de tête. Selon votre activité et votre matériel, la luminosité à votre poste sera différente. L'INRS conseille un niveau d'éclairage de 200 à 300 lux pour un travail sur un écran à fond sombre et une luminosité de 500 lux pour travailler sur un écran à fond clair.



À savoir :

- La sécheresse oculaire peut être liée à l'empoussièrement de locaux, à la position de votre écran par rapport aux sources lumineuses, à la climatisation des bureaux. Une humidité relative de 60 à 65 % serait souhaitable selon les recommandations de l'INRS.
- Le syndrome de l'œil sec (manque de larmes) est également favorisé par le travail sur écran, entraînant des irritations et des picotements. Un minimum de 40 % d'humidité est cependant requis pour éviter un dessèchement des muqueuses notamment oculaires d'après l'INRS.

Un usage abusif et incontrôlable des écrans peut aussi, entraîner différents problèmes :

- **Des troubles du sommeil**
 - Les activités nocturnes sur écran peuvent empiéter sur le temps de sommeil, ce qui peut à terme dérégler les rythmes biologiques et générer un épuisement et une fatigue chronique;
 - La lumière bleue émise par les écrans bloque l'hormone du sommeil et stimule l'éveil, même à des niveaux faibles d'exposition. Le cerveau est dans un état d'excitation intellectuelle peu propice à l'endormissement.
- **Des déséquilibres alimentaires** pouvant à terme favoriser la perte de poids, le surpoids ou l'obésité.
- **Un manque d'activité physique** lié au temps passé en position assise qui, associé à une alimentation déséquilibrée, augmente significativement le risque cardio-vasculaire.
- **Un impact sur le cerveau**
 - La pratique excessive des écrans modifie « l'attention multitâche ». Le cerveau peut être attiré par de multiples sources d'information et aura du mal à se focaliser sur une dimension particulière. À terme, cela peut provoquer des troubles de l'humeur (anxiété, dépression, etc.),
 - Le cerveau est davantage sollicité par l'environnement et nous sommes moins à l'écoute de nous-mêmes,
- **L'isolement social** est un danger qui menace le sujet surexposé aux écrans.

ADOPTER DE BONNES HABITUDES

Il est possible de réduire ces risques pour la santé en adoptant des gestes et postures et un éclairage adapté. Voici des succincts conseils pour aménager votre poste.

- **Une bonne position pour éviter les TMS :**
 - Dos droit ou légèrement en arrière et soutenu par le dossier,
 - Genou-cuisse forment un angle $\approx 90^\circ$,
 - Cuisse à l'horizontale par rapport au sol,
 - Pieds à plat sur le sol ou sur un repose-pieds,
 - Bras et avant-bras forment un angle $\approx 90^\circ$,
 - Mains dans le prolongement des avant-bras : les poignets ne doivent pas être en extension. Le clavier doit être positionné **à plat**, à une distance $\approx 10-15$ cm du bord du bureau.
- **Une bonne installation pour les yeux :**
 - La tête doit être légèrement inclinée vers l'avant;
 - Les yeux à hauteur du bord supérieur de l'écran, en respectant une distance ≈ 60 à 80 cm (selon la taille d'écriture). Si vous disposez **de verres progressifs**, il est conseillé de positionner l'écran plus bas que l'axe du regard;
 - L'écran doit être positionné perpendiculairement à la fenêtre à une distance $\approx 1,5$ m pour limiter les reflets et les éblouissements.
 - Le réglage de l'intensité et du contraste de l'écran doit être adapté à la lumière ambiante.



Le CDG 76 vous propose une fiche prévention concernant des conseils sur l'aménagement de votre poste de travail : [Accéder à la fiche](#)

- **Des exercices et des étirements :**

Pour éviter les TMS et autres problèmes liés au travail sur écran : changer régulièrement d'activité ou faire des pauses (15 minutes toutes les 2 heures ou 5 minutes toutes les heures en cas d'activité intensive).

- **Pour aller plus loin :**

- <https://travail-emploi.gouv.fr/.../autres-dangers-et-risques/article/travail-sur-ecran>
- www.inrs.fr/risques/travail-ecran/prevention-risques.htm
- Fiche prévention sur le sommeil et sur l'alimentation du CDG 76