CDG 38
CENTRE DE GESTION DE L'ISÈRE
FONCTION PUBLIQUE TERRITORIALE

> Contact : Pôle prévention des risques professionnels
> Tel : 04.56.38.87.04 / prevention@cdg38.fr
> Date : Juillet 2025

Le point sur ... LE TRAVAIL SUR ECRAN

Le travail sur écran dans de mauvaises conditions peut engendrer de la fatigue visuelle, et des troubles musculosquelettiques.
L'application des conseils suivants (y compris en situation de télétravail, dans la mesure des possibilités) vous permettra d'agir sur vos conditions de travail et de préserver votre santé.

1. Ajuster le poste de travail

- Les cuisses doivent être à l'horizontale et les pieds à plat sur le sol,
- L'angle entre le bras et l'avant-bras ne doit pas être inférieur à 90° et la main doit être située dans le prolongement de l'avant-bras,
- Le haut de l'écran doit être au niveau des yeux.

⇒ Régler la hauteur du siège et utiliser éventuellement un repose-pied s'ils ne touchent pas sur le sol. Régler la hauteur du dossier du siège pour qu'il soutienne le bas du dos,
⇒ Régler la hauteur des supports de l'écran et du clavier si le mobilier le permet,
⇒ Laisser un espace d'au moins 10 à 15 cm entre le bord du clavier et celui de la table,

2. Régler l'écran

⇒ Positionner le haut de l'écran au niveau des yeux. Pour les porteurs de verres progressifs, l'écran doit être positionné plus bas pour éviter l'extension du cou.
⇒ Régler l'intensité lumineuse et le contraste de l'écran à un niveau confortable,
⇒ Privilégier un affichage sur fond clair, il est moins fatigant qu'un affichage sur fond sombre et les reflets sont moins visibles.

3. Adapter l'éclairement

Les fenêtres et les luminaires peuvent produire des reflets sur l'écran.

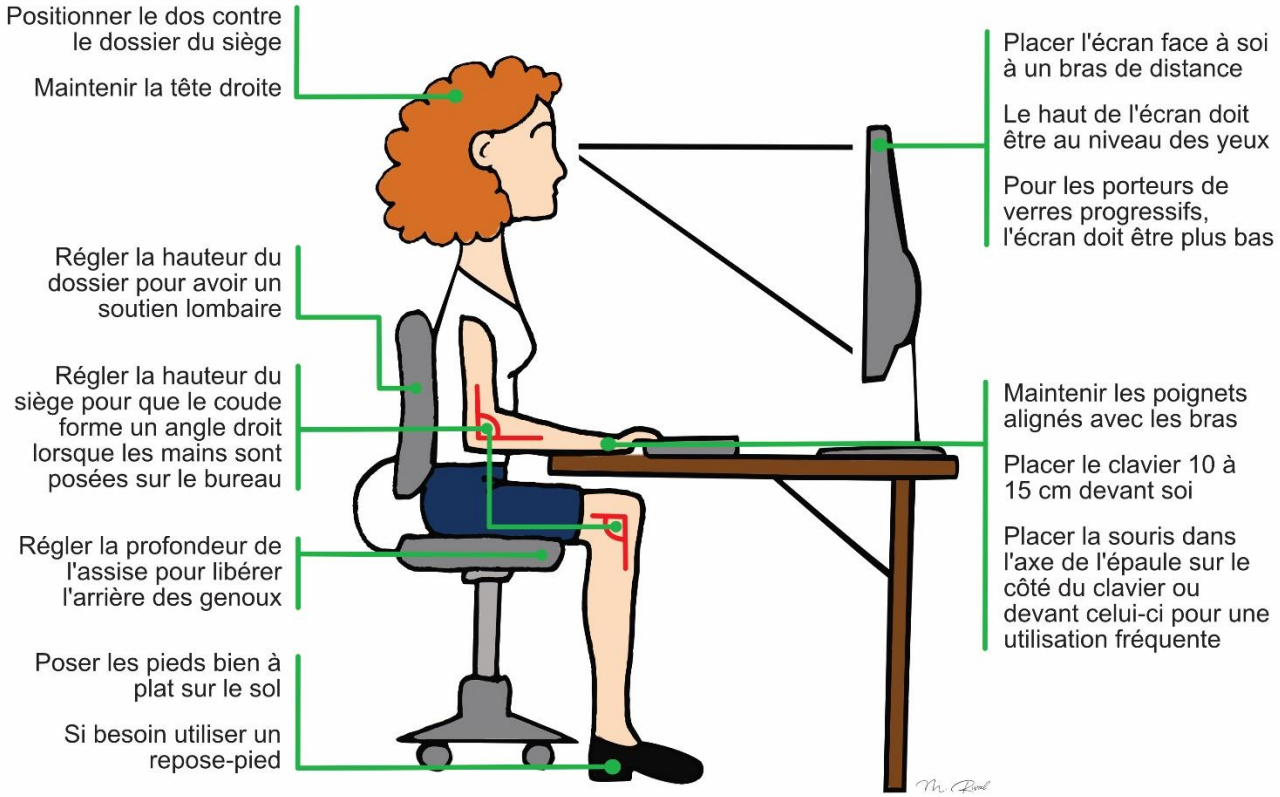
⇒ Faire légèrement pivoter l'écran. Cela peut permettre d'échapper aux reflets des fenêtres. La disposition idéale est celle où l'écran forme un angle droit avec les fenêtres,
⇒ Faire varier l'inclinaison de l'écran pour échapper aux reflets des luminaires,
⇒ Utiliser les stores ou les rideaux pour se protéger des reflets et éviter les éblouissements.
⇒ Eteindre (si possible) les luminaires qui sont source de reflets sur l'écran.

4. Travailler détendu

1. Quitter de temps à autre l'écran des yeux, regarder au loin : cela constitue une pause pour la vision,
2. Changer de temps en temps de posture au cours de la journée en faisant varier, par exemple, l'angle d'inclinaison du dossier du siège,
3. Faire une courte pause toutes les heures lors d'un travail en continu sur écran. Quitter le poste de travail, bouger, s'étirer.
4. Alterner le travail sur écran et le travail de bureau si cela est possible.

Partagez et réutilisez le contenu de ce document

5. Implantation d'un bureau ergonomique



Exercices de relaxation	Exercices de repos des yeux
Mains et poignets : Secouer les mains comme si elles étaient mouillées.	Fixer un point au loin pendant 20s toutes les 20 minutes.
Epaules : Effectuer des mouvements de rotation des épaules en gardant les bras le long du corps (5 rotations vers l'avant puis 5 vers l'arrière).	En étant assis, la tête immobile, bouger vos yeux de droite à gauche puis de haut en bas à plusieurs reprises.
Dos : En étant assis, appuyer vos mains sur le siège en gardant les bras tendus le long du corps pour allonger votre tronc.	Fermer les yeux en serrant fortement les paupières puis les ouvrir en écarquillant les yeux 3 à 4 fois d'affilée.
Jambes : En étant assis, soulever une jambe à l'horizontal et bouger la cheville en approchant puis en éloignant vos orteils.	Placer vos mains sur vos yeux fermés sans toucher les paupières et rester une minute dans cette obscurité.
Corps : Levez-vous régulièrement pour faire quelques pas et vous étirer.	Tendre le bras et fixer son index en l'approchant progressivement du nez. Cesser de le fixer et l'éloigner lorsqu'il devient flou.

CDG 38 | 493, rue des Universités - CS 50097 - 38401 St-Martin-d'Hères
Email : **cdg38@cdg38.fr** | Tél. : **04 76 33 20 33** | Fax : **04 76 33 20 40**

Partagez et réutilisez le contenu de ce document