

LES
WEBINAIRES | *inrs*

TRAVAIL SUR ÉCRAN

CONNAÎTRE ET PRÉVENIR LES RISQUES

: Rendez-vous
: **mardi 16 décembre 2025 à 11 h**



inrs
Institut National de Recherche et de Sécurité

Fardeen Abdouramane

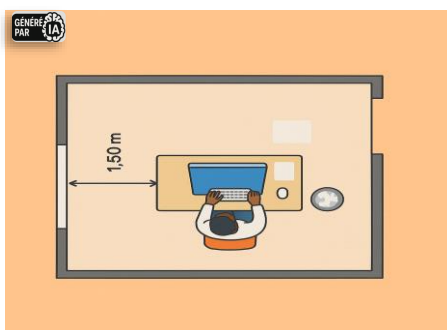
16 décembre 2025

www.inrs.fr

Objectifs du webinaire



Effets sur la santé Sur quoi agir?



Implantation du poste



Choix des équipements

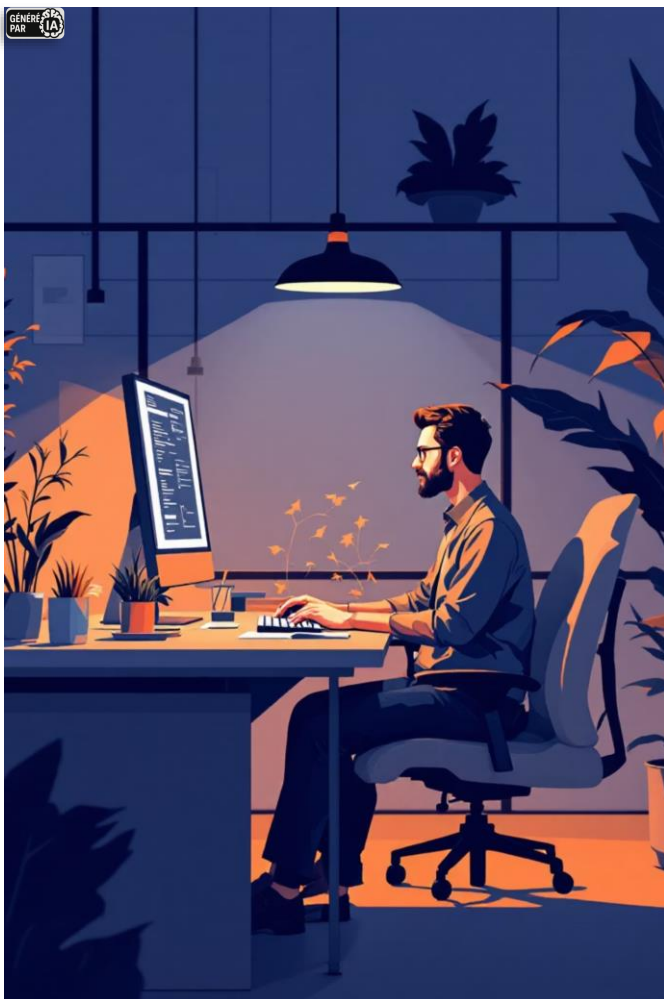


Aménagement du poste



Organisation du travail

Quelques chiffres



79% des salariés
déclarent **utiliser un outil informatique** à des fins
professionnelles,

54 % un ordinateur fixe,

32 % un ordinateur portable.

Source: DARES, 35 ans d'évolutions des conditions de travail, 2019

Effets sur la santé



**Troubles musculosquelettiques
(TMS)**



Effets liés aux postures sédentaires



La fatigue visuelle



**Risques psychosociaux
(RPS)**

Troubles musculosquelettiques (TMS)

Les troubles musculosquelettiques touchent les tissus mous périarticulaires comme les muscles, les tendons, les nerfs et les ligaments ...

Symptômes

- Gênes
- Inconforts
- Douleurs

- Postures contraignantes
- Postures statiques prolongées
- Gestes répétitifs
- ...



Effets liés aux postures sédentaires

Effets

- TMS
- Prise de poids
- Diabète de type 2
- Pathologies cardiovasculaires
- Certains cancers
- Santé mentale

■ **Maintien dans le temps**

■ **Posture assise**

■ **Très faible dépense énergétique**

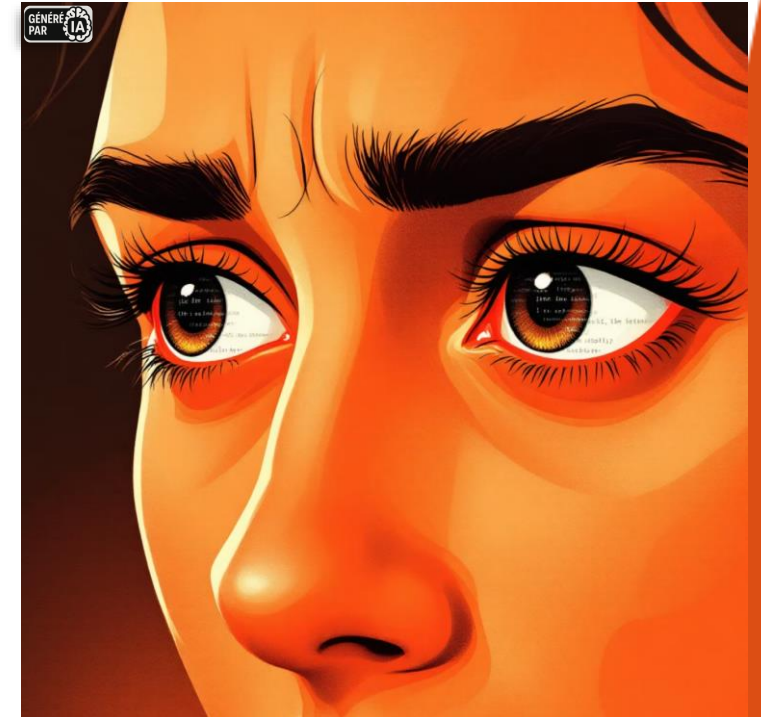


La fatigue visuelle

Symptômes

- Picotements et sécheresse oculaire
- Vision floue
- Vision double
- Maux de tête

- Temps prolongé passé à l'écran
- Reflets
- Éblouissement
- Réglages d'affichage inadaptés

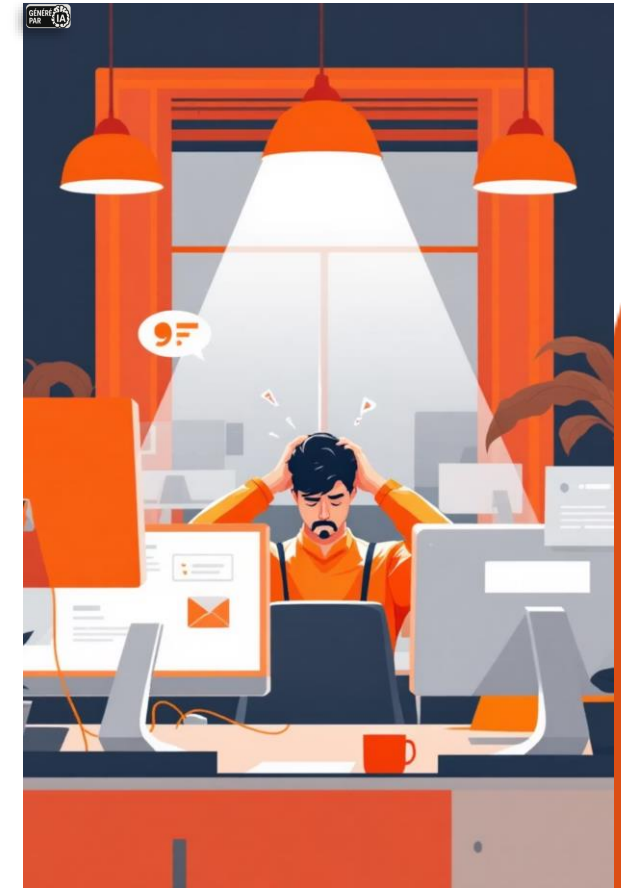


RPS – Risques psychosociaux

Symptômes

- Stress
- Troubles de la concentration
- Fatigue

- Tâches nombreuses
- Logiciels inadaptés
- Dysfonctionnements techniques
- Contrainte de temps



Sur quoi agir?



L'implantation du poste et l'éclairage



Le choix des équipements



L'aménagement du poste de travail



L'organisation du travail

Lumière naturelle et implantation

- ✓ Bénéficier au maximum de la lumière du jour

Écran à **moins de 6 mètres** des fenêtres

- ✓ Éliminer reflets et éblouissements

Écran perpendiculaire aux fenêtres et à **plus de 1,5 m**

- ✓ Réguler l'apport lumineux

Stores ou pare-soleil orientables



Éclairage artificiel

En **hiver** ou dans des **espaces peu lumineux**,
complétez la lumière naturelle par :



Implantation du poste et éclairage



Choisir et dimensionner le plan de travail



Adapter les dimensions en fonction :

- de l'activité
- de la taille de l'écran
- du nombre d'écrans

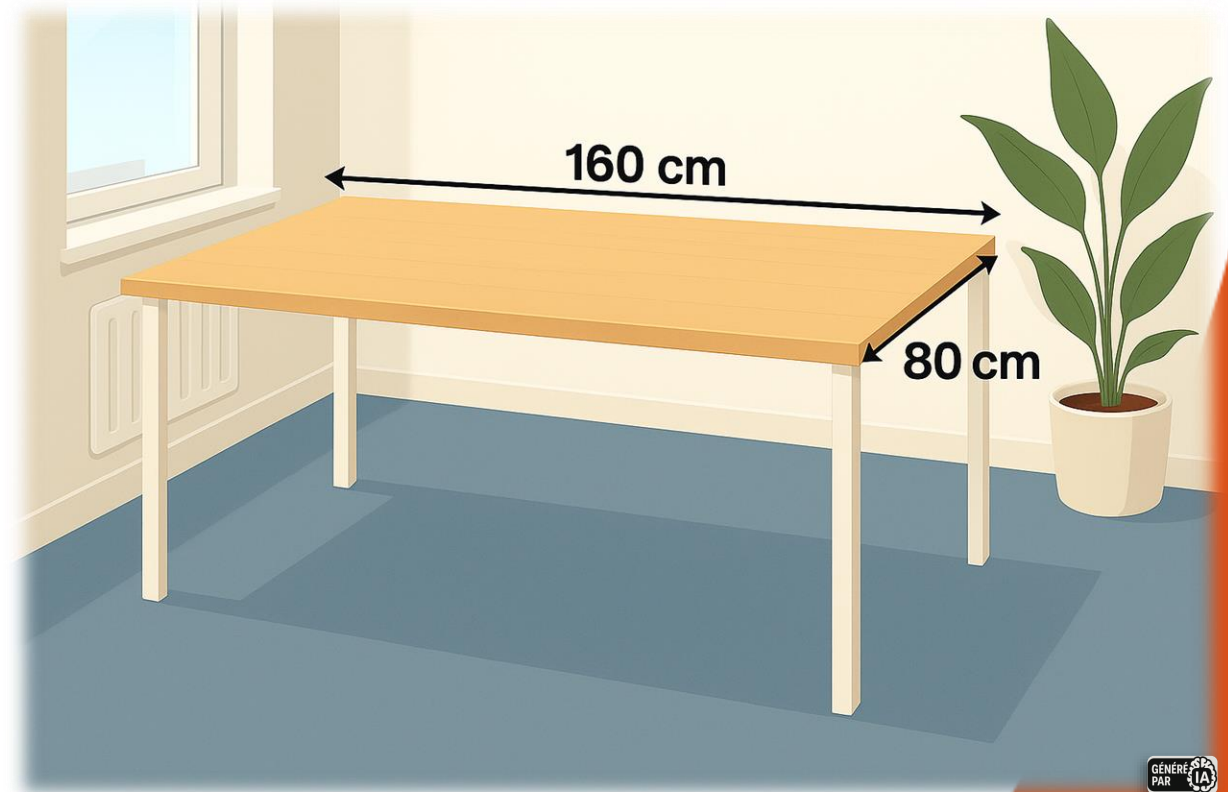


A minima ajustable en hauteur

- Préférentiellement réglable en hauteur



Surfaces mates et claires



Recommandations dimensions minimales



Choix du siège et réglages

- Siège adapté à
 - l'activité
 - l'utilisateur
- Roulettes adaptées aux caractéristiques du sol

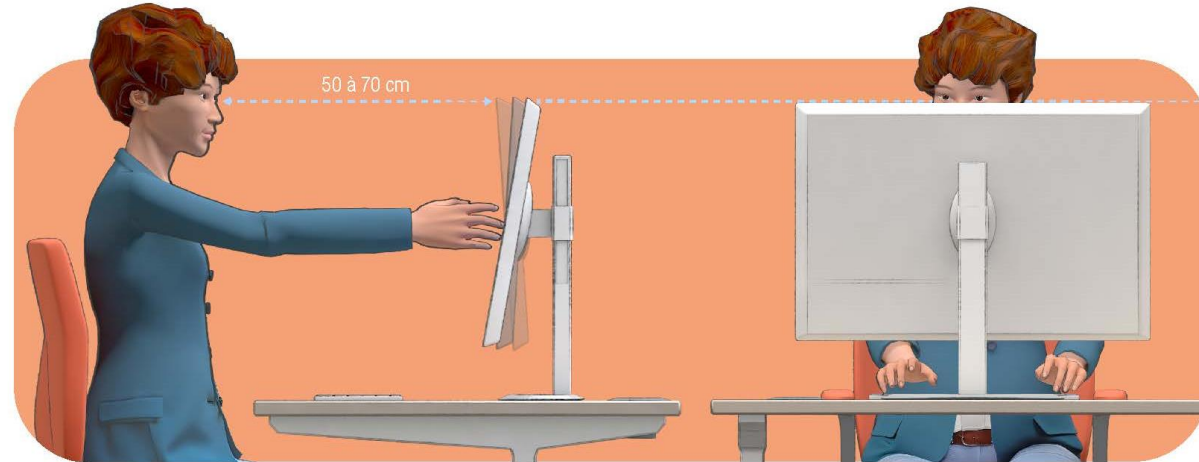
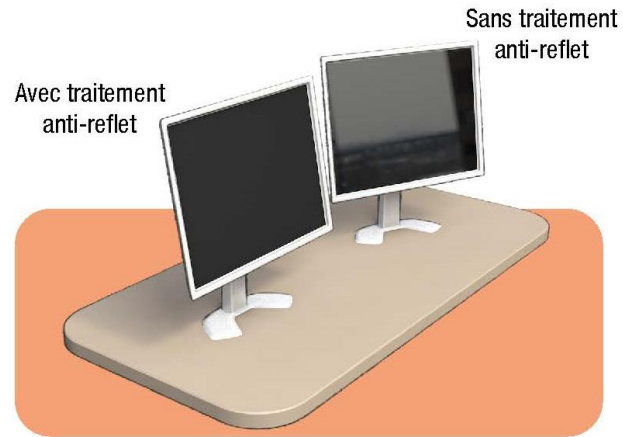


Postes dynamiques et compléments

Ces dispositifs **complètent** le siège traditionnel pour **varier les postures** et **rompre** les postures sédentaires.



Choix de l'écran et réglages



Type d'écran

- Taille adaptée à l'activité
- Surface mate pour éviter les reflets
- Orientable et inclinable
- Facilement réglable en hauteur

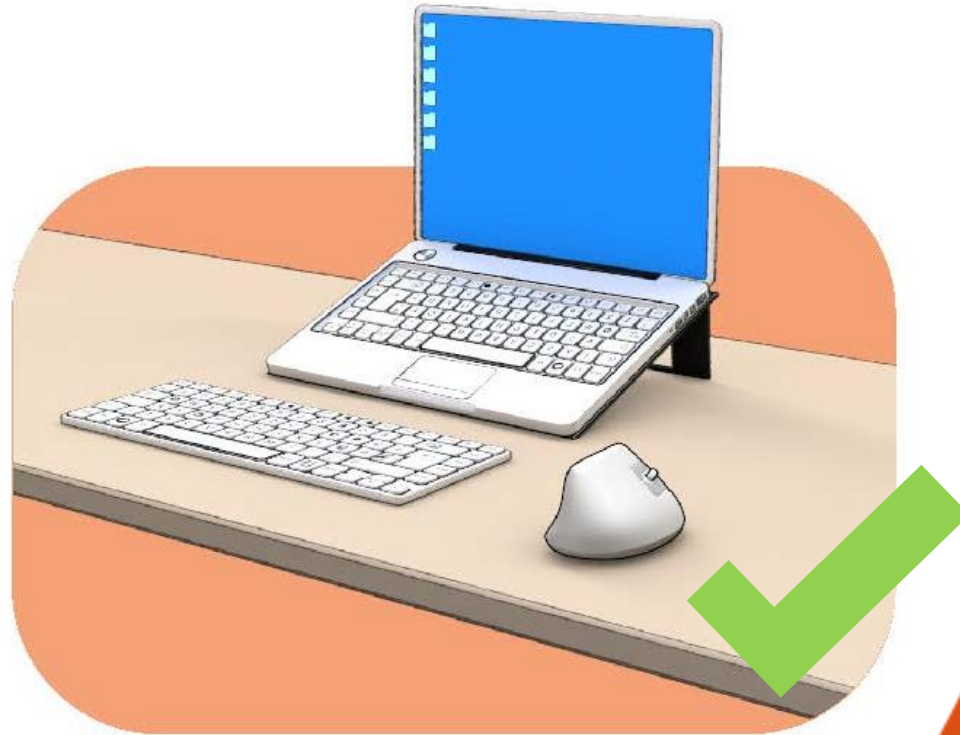
Réglages

- Distance œil-écran : 50-70cm
- Haut de l'écran à hauteur des yeux
- Ajuster l'inclinaison

Ordinateur portable

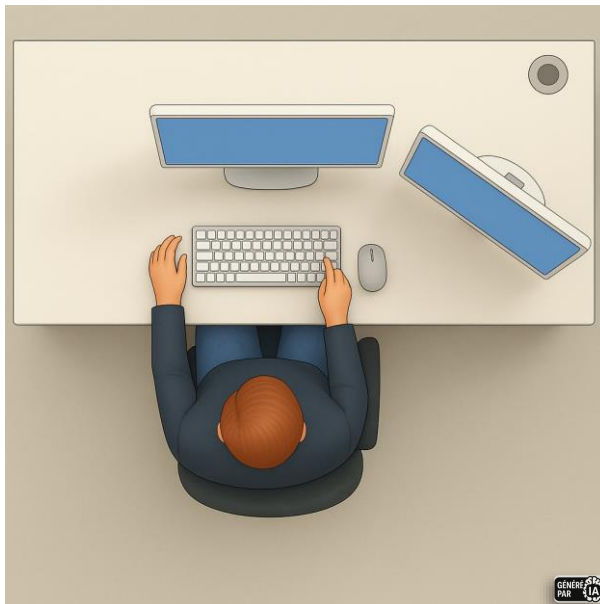


Ordinateur portable

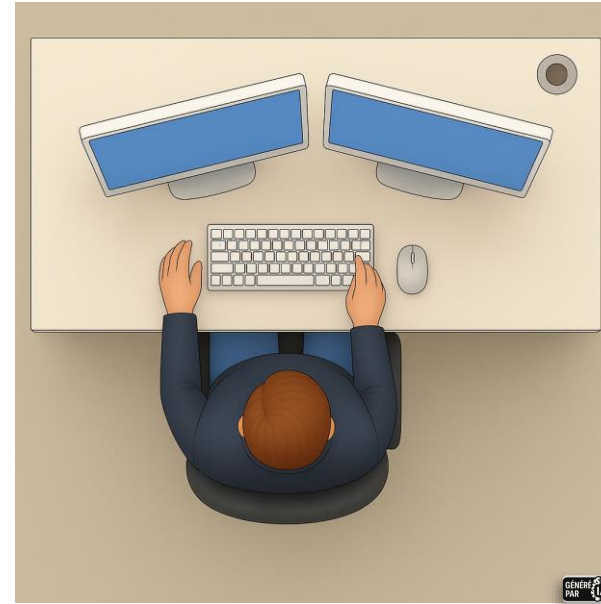


Multi-écrans

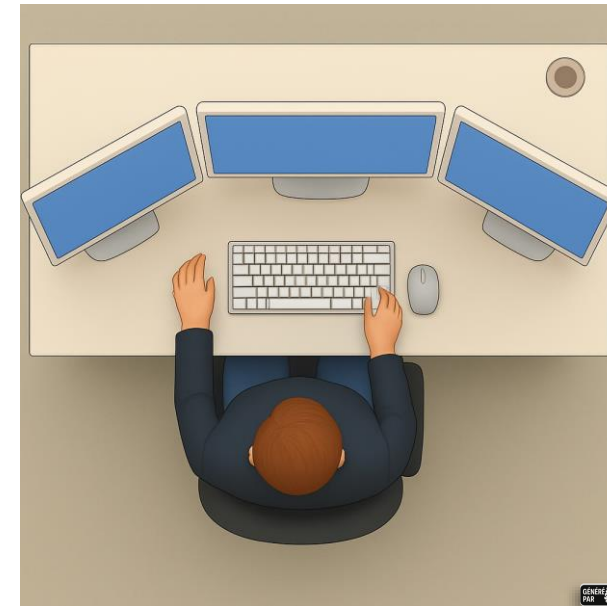
2 écrans Usage inégal



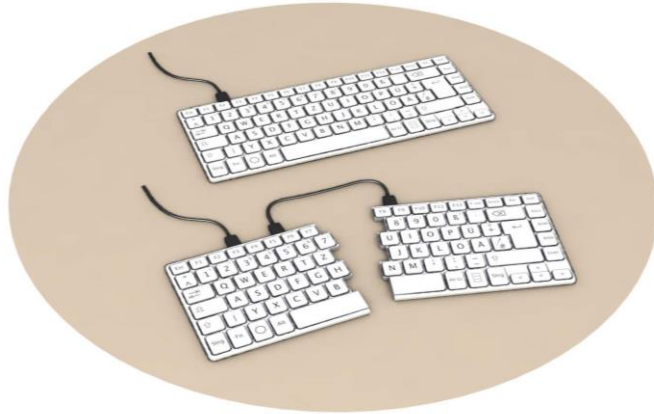
2 écrans Usage égal



3 écrans ou plus

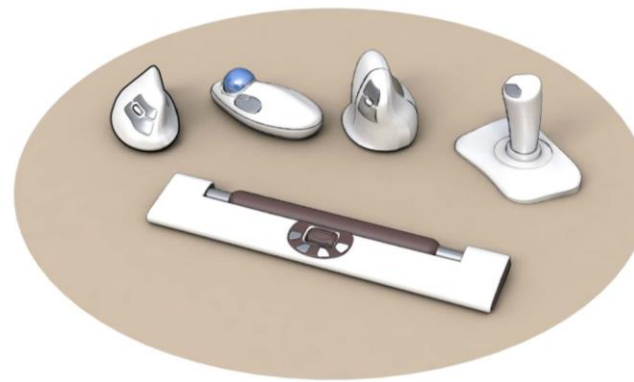


Clavier et dispositifs de pointage



Caractéristiques

- Plat et sans fil
- Compact (sans pavé numérique)
- Surface mate

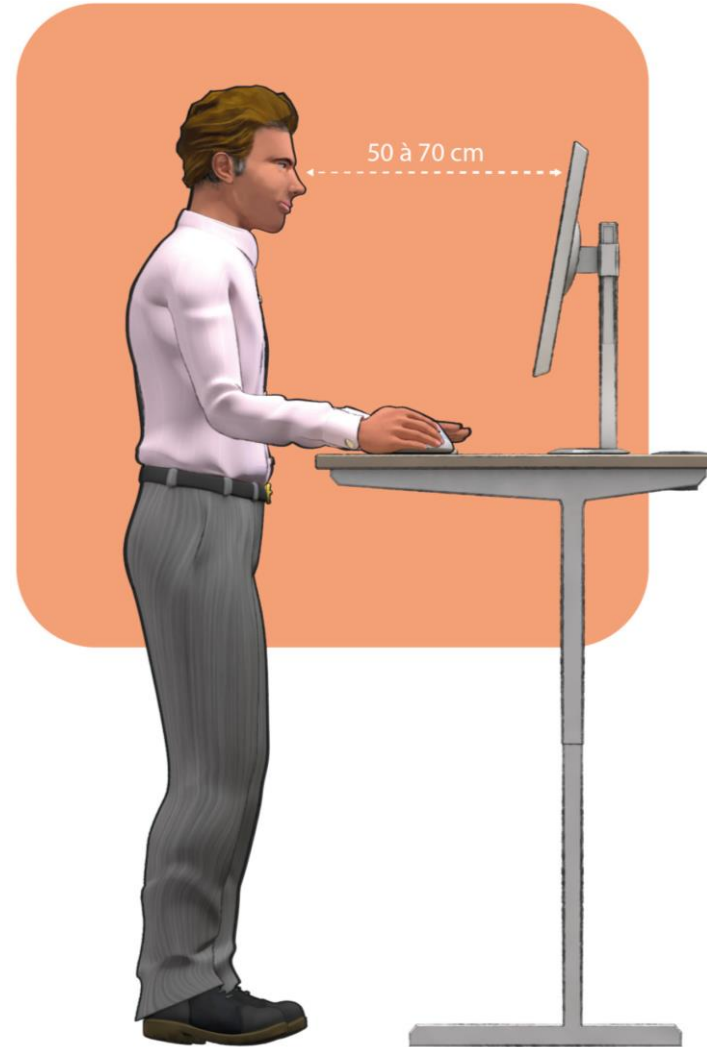
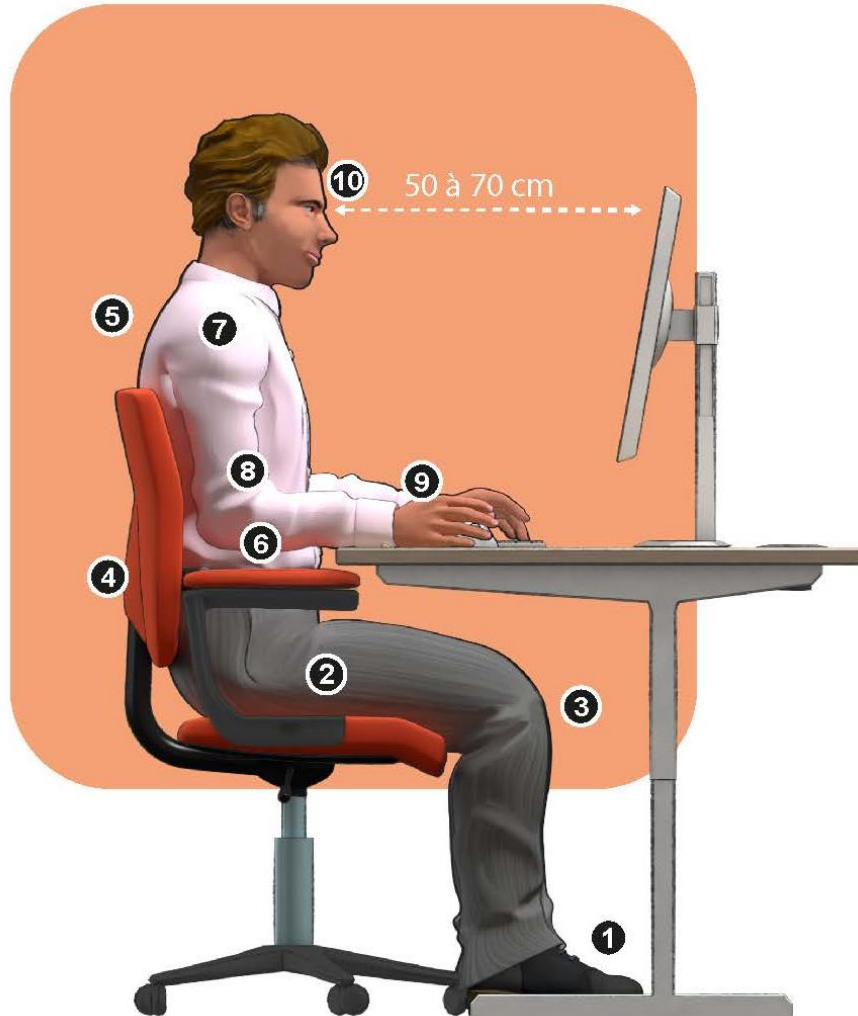


Caractéristiques

- Sans fil
- Adapté à l'activité
- Droitier/gaucher



Posture de travail



Organisation du travail



- Planifier et répartir les charges de travail
- Organiser des échanges réguliers sur les contraintes
- Actions de sensibilisation, d'information et de formation
- Alternier le travail sur écran avec d'autres tâches
- Possibilités de faire des pauses actives

En pratique



Pauses actives, idéalement toutes les **30 minutes** pour une récupération physique, visuelle et mentale.



Se lever, marcher, s'étirer.
Quitter régulièrement l'écran des yeux.

Pour aller plus loin

- ED6538 - Guide pratique
- ED 924 - Écrans de visualisation
- ED 6420 - Dispositifs de pointage
- Dossiers web INRS (travail sur écran, TMS, postures sédentaires, travail de bureau...)
- Webinaires de l'INRS
- Réglementation – Articles R. 4542-1 à 19



Questions - Réponses

Si des questions subsistent...

.Découvrez l'ensemble de nos supports sur

www.inrs.fr

. Vous pouvez adresser vos questions au service assistance de l'INRS via la rubrique

Poser une question à l'INRS

<https://www.inrs.fr/services/assistance/questions.html>

Inscrivez-vous au webinar « Concevoir des espaces de bureau »

LES WEBINAIRES | *inrs*

CONCEVOIR DES ESPACES DE BUREAUX

Repères pour la prévention des risques professionnels

- ⋮ Rendez-vous
- ⋮ **Mardi 3 février 2026 à 11h**

Inscription sur le site : [inrs.fr](https://www.inrs.fr) – Rubrique Agenda



Merci de votre attention



**Notre métier,
rendre le vôtre plus sûr**

www.inrs.fr