



Sensibilisation aux risques de travail sur écran au bureau ou en télétravail

Objectif:

- Identifier les risques liés au travail prolongé sur écran.
- Adopter de bonnes pratiques ergonomique.
- Prévenir des TMS*, la fatigue visuelle et mentale

A mettre en place en entreprise

- Formations obligatoires sur la prévention des risques liés aux écrans.
- Mise à jour du DUERP avec l'évaluation des risques spécifiques au travail sur écran.
- Charte de télétravail incluant des règles sur le droit à la déconnexion et l'ergonomie.
- Fourniture de matériel adapté (fauteuil, écran secondaire, clavier/souris séparés...).



Bonnes pratiques à adopter

Posture ergonomique :

- Ecran à hauteur des yeux à environ 50-70 cm du visage
- Pieds à plat, genoux à 90° dos droit appuyé contre le dossier

Aménagement du poste :

- Chaise réglable, bureau adapté.
- Souris et clavier à portée de main.
- Bonne luminosité (naturelle ou lampe d'appoint, sans reflets).

Télétravail : vigilance renforcée

- Séparer espace personnel et professionnel.
- Respecter les horaires, droit à la déconnexion.
- Maintenir des interactions avec l'équipe (réunions régulières, messageries).

Conseils bien-être

- S'étirer régulièrement (nuque, épaules, dos).
- S'hydrater tout au long de la journée.
- Pratiquer une activité physique en dehors du travail.

A retenir

- La prévention des risques liés au travail sur écran est une obligation légale.
- Elle contribue à protéger la santé, améliorer le bien-être et accroître la productivité des salariés, au bureau comme en télétravail



© 2026 - SEVO PSL 95 - TOUS DROITS RÉSERVÉS

SEVO PSL 95



Maison des comités sportifs Jean Bouvelle, 106 rue des Bussys, 95600 EAUBONNE



01 34 27 93 65 (lundi, mardi et jeudi)



SARH95@profession-sport-loisirs.fr