



## 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 ergonomiques.
- Prévenir des TMS\*, la fatigue visuelle et mentale



## Bonnes pratique 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).

## 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...).

## 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

