

Matériel informatique et téléphonie

Connectiques

- prises en nombre suffisant
- emplacements modulables
- longueur des fils appropriée
- fils sous goulotte

Clavier | souris

- la souris doit être adaptée à la taille de la main
- prévoir plusieurs tailles de souris
- le clavier doit être plat, rectangulaire et mat

Écran

- réglable en hauteur, inclinable et orientable
- taille adaptée à l'activité
- si deux écrans ou plus : de préférence dimensions identiques
- ordinateur portable : placé sur une base d'accueil avec écran, clavier et souris déportés.
- perpendiculaire à la source de lumière naturelle
- éviter l'écran contre un mur

Téléphone

- lorsque le/la salarié.e doit passer régulièrement des appels téléphoniques, il est conseillé de mettre à sa disposition une oreillette ou un casque

Porte-documents

- pour les activités nécessitant l'utilisation de documents, mettre à disposition des salariés des porte-documents adaptés à la lecture ou à la rédaction : « page-up », pupitre placé entre l'écran et le clavier, porte-documents coulissant...

Références

www.inrs.fr

Code du travail : articles R. 4542-1 à R. 4542-19.

Norme NF X35-102 : Conception ergonomique des espaces de travail en bureau

Environnement de travail

📏 Espace

La surface minimum recommandée est de 10m²/ personne, que le bureau soit individuel ou collectif (15m²/ personne s'il s'agit d'un espace recevant du public).

🔊 Ambiance sonore

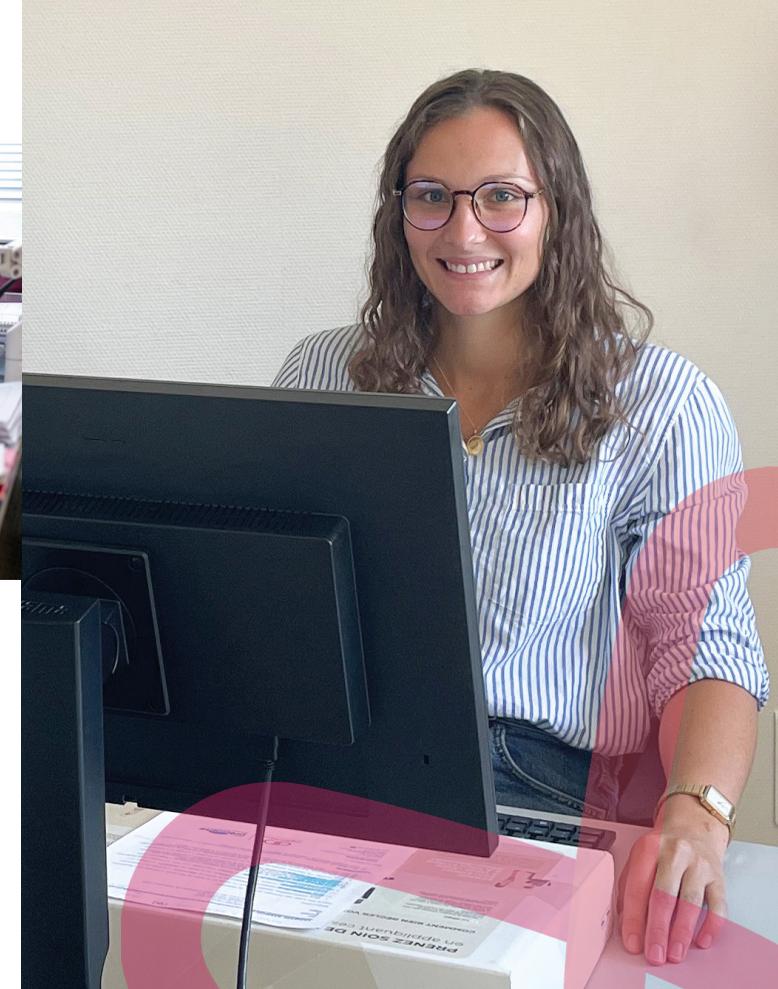
- Le niveau sonore devient gênant pour la réalisation de tâches nécessitant de la concentration à partir de 55 dB(A).
- Dans un bureau collectif, prévoir des cloisons isolantes et modulables entre chaque poste de travail.
- Les matériaux de revêtement de sol doivent limiter les bruits d'impact.
- Le volume des sonneries de téléphone doit pouvoir être réglé.

💡 Ambiance lumineuse

- Privilégier la lumière naturelle. L'installation des bureaux doit permettre aux utilisateurs de positionner leurs écrans perpendiculairement aux fenêtres.
 - Prévoir des stores intérieurs à lamelles horizontales et orientables afin de moduler la luminosité. Éclairage homogène :
 - direct, dirigé vers le bas entre les postes de travail
 - indirect, dirigé vers le plafond au dessus des postes de travail
 - Présence de grilles de défilement sur les luminaires.
- L'éclairage au poste de travail doit assurer un minimum de 250 lux et pouvoir être élevé à 500 lux en fonction des exigences de la tâche.

🌡️ Ambiance thermique

- La température doit être comprise entre 22°C et 26°C.
- L'humidité dans l'air doit être comprise entre 40 et 70%.
- S'assurer de l'existence d'un système de renouvellement de l'air, type VMC (Ventilation Mécanique Contrôlée).
- Éviter l'installation des bureaux directement sous les bouches de climatisation.



Conseils de santé

Si possible, encouragez vos salariés à :

- détendre et relâcher leurs épaules,
- alterner les tâches,
- changer régulièrement de position,
- bouger, se déplacer,
- faire des pauses visuelles en détournant le regard de l'écran,
- s'hydrater,
- faire des étirements.

Aucune posture n'est idéale si elle est maintenue trop longtemps.

RÉSEAU
présanse
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

PROMEOM
Préservons la santé au travail

édition 2025 - APRIME ACT - service communication
Photothèque Présanse nationale

Le travail sur écran

Ayez les bons réflexes !

PROMEOM

Préservons la santé au travail

Les spécificités du travail sur écran

- une posture statique maintenue
- une grande concentration
- une forte sollicitation visuelle

Facteurs de risque

Biomécaniques : gestes, posture statique, répétitivité, aménagement du poste (disposition de l'écran, des documents, éclairage du poste...)

Organisationnels : temps de pause, rendement, cadence, nombre d'heures passées devant l'écran...

Psychosociaux : manque d'autonomie, intensité et temps de travail, insécurité de la situation de travail, ambiance de travail, environnement bruyant...

Impact sur la santé

Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)

Ensemble de symptômes ou de lésions, au niveau des muscles, tendons ou articulations :

- **douleurs** : cervicales, dorsolombaires, du poignet, du coude, de l'épaule, des doigts...
- **pathologies** : tendinite...

Fatigue visuelle

Le travail sur écran ne crée pas de pathologie oculaire. Il peut être à l'origine de maux de tête, de picotements des yeux, du syndrome de l'œil sec, d'une vision moins nette...

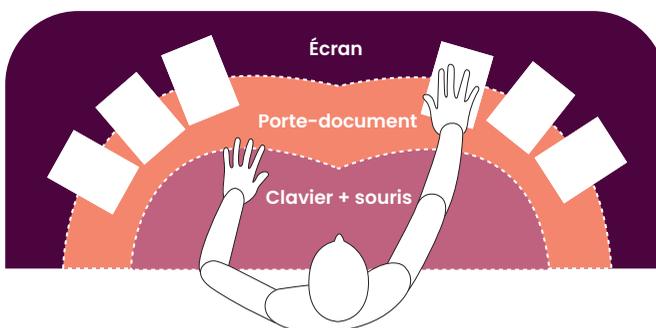
Troubles circulatoires

La position statique assise et la compression des jambes sur le siège favorisent les troubles circulatoires.

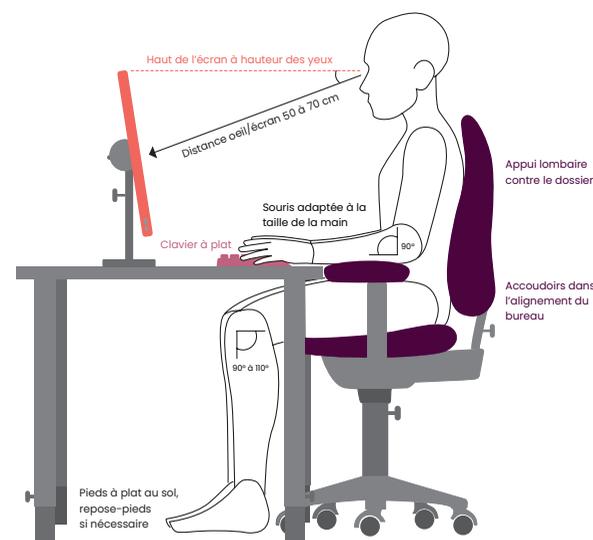
Installation du poste de travail

Nous vous recommandons d'anticiper les installations en faisant **participer les utilisateurs à l'aménagement de leurs bureaux**. La réflexion autour des installations doit se faire de manière à ce qu'elles soient adaptables aux salariés. Avant l'achat définitif de tout matériel, prévoir une phase de test avec les salariés.

Organisation de la zone de travail



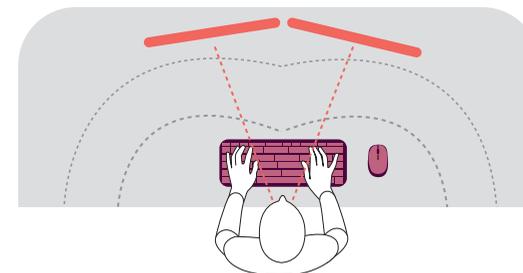
Travail sur écran



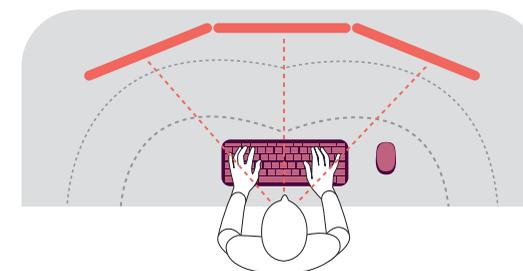
Travail sur plusieurs écrans

Privilégier des écrans de taille et caractéristiques identiques. Les dimensions du bureau doivent être adaptées, en taille et en profondeur, au travail en multi-écrans.

Deux écrans : l'utilisation de deux écrans nécessite qu'ils soient alignés au niveau du haut des écrans et accolés.



Trois écrans : si le salarié travaille sur trois écrans, il convient de les disposer en arc de cercle pour avoir la même distance entre l'œil et ces affichages.



Mobilier

Bureau

- bureau idéalement rectangulaire
- hauteur variable entre 65 et 72 cm (ex : pieds réglables)
- surface du plan de travail mate et non réfléchissante
- profondeur d'au-moins 80 cm

Siège

- assise réglable en hauteur, en profondeur et en inclinaison
- revêtement en tissu
- dossier inclinable et réglable en hauteur avec soutien lombaire
- accoudoirs réglables (hauteur, latéralité, profondeur) et amovibles
- roulettes adaptées au revêtement de sol

Ordinateur portable et tablette tactile

Les portables et les tablettes sont des ordinateurs nomades conçus pour une utilisation dans le contexte de déplacements ou en fonction de l'activité. Lors de l'utilisation longue durée de l'ordinateur portable au poste de travail et afin de respecter les postures recommandées, privilégier :

- une station d'accueil avec un écran fixe, ou à défaut un rehausseur ou bras articulé,
- un clavier et une souris déportés.

