

efficiency Korea

Retrouvez toutes nos fiches pratiques
sur notre site internet

efficiency-santeautravail.org



Découvrez notre kit
travail de bureau



Tél : 0 805 034 500

Mail : contact@efficiency.org

Siège social : 33 rue de Naples – 75008 Paris

Version 2026

PRÉVENTION • RISQUES PROFESSIONNELS

Travailler sur écran

- + Comment bien s'installer devant son écran ?
- + Comment les douleurs et les troubles musculosquelettiques ?
- + Quelle position adopter ?
- + Comment régler son siège ?





Votre bureau

Doit être

- + Placé, de préférence, perpendiculairement à la fenêtre
- + Idéalement réglable en hauteur

Votre écran

Doit être

- + Face à vous à bout de bras
- + Légèrement incliné vers l'arrière
- + Le haut de l'écran est à la hauteur des yeux

i Si vous portez des verres progressifs, le réglage de la hauteur peut varier.

Vos périphériques

Votre clavier doit être positionné face à vous, à plat à environ 15 cm du bord du plan de travail

Votre souris doit être proche du clavier et au même niveau que lui



Si vous travaillez debout, les recommandations concernant le positionnement de l'écran et des périphériques sont les mêmes

Si vous travaillez sur 2 écrans, il faut qu'ils soient de même dimension, même modèle et réglés de façon identique (luminosité, contraste...)

Limiter la fatigue visuelle

- Veillez à ce que l'éclairage de la pièce soit suffisant et homogène
- Éviter les reflets et les éblouissements sur l'écran, utilisez les stores
- Régler la luminosité et le contraste
- Nettoyer régulièrement votre écran
- Quittez régulièrement l'écran du regard et regarder au loin

Pour prévenir la fatigue visuelle, avec vos yeux, sans bouger la tête

- Regarder de droite à gauche puis de gauche à droite
- Regarder de bas en haut puis de haut en bas
- Dessiner un cercle dans un sens puis dans un autre

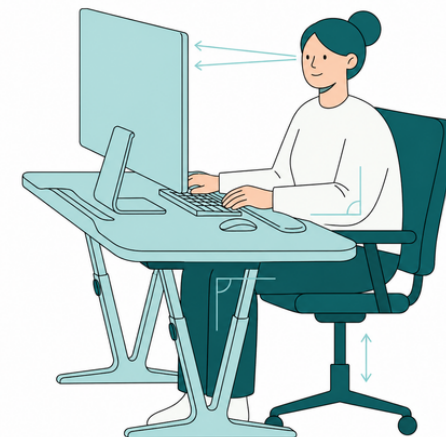


Pour toute question, contactez votre médecin du travail

Votre position

Les essentiels pour une position assise confortable

- Régler la hauteur de votre siège (ou de votre bureau) de sorte que vos coudes forment un angle d'environ 90° avec le plan de travail
- Une partie de vos avant-bras repose à plat sur le plan de travail
- Vos mains sont alignées dans le prolongement de vos avant-bras
- Le dossier supporte confortablement le creux de votre dos
- Vos pieds reposent à plat au sol, sinon utilisez un repose-pieds
- L'arrière de vos genoux ne doit pas être en contact avec le bord du siège



Bougez et alternez les postures régulièrement !

Se mettre en mouvement



Bouger et marcher à intervalles réguliers



Changer régulièrement de posture

Voici quelques exercices d'étirement

> **Le cou** : en position assise, pencher délicatement la tête vers la droite, vers la gauche et vers l'avant. Rester 3 à 5 secondes dans chaque position

> **Le dos** : en position debout, étirez vous en essayant de toucher le plafond, membres supérieurs tendus et talons ancrés dans le sol

> **Les poignets** : faire des rotations des poignets vers l'intérieur puis vers l'extérieur

> **Les jambes** : allonger les jambes, fléchir et étendre les pieds une dizaine de fois