

IMPACTS D'UN ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL INADAPTÉ ET D'UNE MAUVAISE POSTURE



Un poste mal réglé ou une posture inadaptée peuvent entraîner :

- Douleurs (dos, nuque, épaules, poignets, genoux) → TMS
- Fatigue visuelle
- Troubles circulatoires (jambes lourdes, engourdissements)

AMBIANCE LUMINEUSE ET THERMIQUE

Un environnement adapté contribue au confort et à la prévention des risques.

Éclairage et positionnement :

- Positionner le bureau et les écrans perpendiculairement aux fenêtres afin de limiter les reflets et l'éblouissement
- Éviter de placer l'écran directement face à un mur très clair ou à une source lumineuse
- Prévoir un éclairage suffisant (300 à 500 lux)
- Installer le poste de travail entre deux rangées de luminaires plutôt que directement sous un plafonnier (pour limiter l'éblouissement)

Ambiance thermique :

- Température recommandée pour un travail prolongé sur écran : entre 20 et 26 °C (mais possible en dehors de ces valeurs avec des adaptations)
- Humidité relative idéale : entre 40 % et 60 %

PAUSES VISUELLES

Penser à reposer vos yeux :

- Regarder au loin (\geq 5-6 mètres)
- Quelques secondes régulièrement
- Exemple : regarder par la fenêtre

Installation au poste de travail

!!! Aucune posture idéale n'existe mais il est conseillé une posture de moindre inconfort et de lutter contre la sédentarité :

10 Écran :
 Haut de l'écran à hauteur des yeux (plus bas si verres progressifs)
 distance œil-écran : 50 à 70 cm (ou longueur de bras tendu)
 En cas de double écran :
 • Écran principal face à soi et le 2nd dans le prolongement, à la même hauteur
 • si 2 écrans sont utilisés de manière équivalente, se centrer entre les 2 afin de limiter la rotation du cou

À RETENIR

Le plus important :
lutter contre la sédentarité (voir idées de pauses actives au dos)

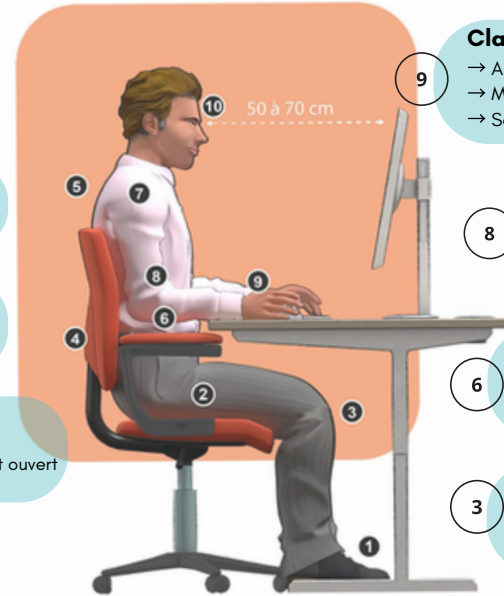
7 Épaules :
 Relâchées, non relevées

5 Haut du dos :
 Dos droit et légèrement incliné vers l'avant

4 Dossier :
 Réglé en fonction de la courbure naturelle du dos
 Le soutien lombaire doit être bien positionné

2 Les cuisses :
 → cuisses horizontales
 → Angle hanche/cuisse proche de 90° (légèrement ouvert possible)

1 Les pieds :
 à plat sur le sol (repose pied si besoin)



Clavier / Souris :

- Alignés avec les épaules
 - Mains dans l'axe des avant-bras
 - Souris proche du clavier et adaptée à la taille de la main
-

Bras / Coudes :

- Bras proches du tronc
- Coudes formant un angle d'environ 90°

Accoudoirs :

- Réglés en hauteur et profondeur pour permettre le repos des avant-bras.
- Ne doivent pas gêner le rapprochement du siège au bureau

Genoux / profondeur d'assise :

- Les genoux forment un angle d'environ 90°
- laisser un espace de 5 à 10 cm entre le bord du siège et le creux du genou

Les bons réglages

4 Réglage du basculement du dossier

3 Dossier réglable en hauteur

5 Accoudoirs réglables en 4 dimensions

2 Réglage de l'assise en profondeur

1 Réglage de l'assise en hauteur

TRAVAIL SUR ORDINATEUR PORTABLE

⚠ Pourquoi être vigilant ?

- L'ordinateur portable n'est pas conçu pour un usage prolongé :
- Écran trop bas → fatigue du cou et des cervicales
 - Clavier intégré → mauvaise position des bras
 - Distance œil-écran souvent trop courte
 - Postures contraignantes (canapé, lit, table basse...)
 - ➡ Résultat : inconfort rapide et risque accru de douleurs (TMS)

✓ LES BONS RÉFLEXES

- Installer un poste adapté
- Rehausser l'écran (Mettre le portable sur un support)
- Utiliser clavier et souris externe (pour garder les bras détendus et alignés)
- Respecter la distance œil-écran (Environ 50 à 70 cm ou longueur de bras tendu)



À RETENIR
 Portable = solution ponctuelle
 Pour durer : adapter son poste !

SÉDENTARITÉ: QUELS IMPACTS ?

➡ **Plus de 7 heures assis·e par jour = risques pour la santé :**

- ⚠️ 4^e facteur de mortalité prématurée dans le monde
- 🧠 Fatigue, baisse de l'humeur, troubles anxieux
- ❤️ Risque accru de maladies cardiovasculaires
- ⚖️ Surpoids, obésité
- 🧬 Augmente le risque de cancers
- 🚶 Troubles digestifs et diabète de type 2

Pour en savoir plus :



Lutte contre la sédentarité

💡 TRUCS ET ASTUCES

🟢 À FAIRE : adopter des pauses actives

- Bouger au moins 3 min toutes les heures
- S'hydrater régulièrement (sans attendre la sensation de soif)

🟡 IDÉES DE PAUSES ACTIVES

- Se lever et se déplacer pour téléphoner
- Marcher quelques minutes
- Changer d'étage
- Aller voir un(e) collègue
- Faire des étirements simples
- Utiliser vélo-bureau ou pédalier mis à disposition dans certains services

Exemples d'étirements



📱 ASTUCE NUMÉRIQUE

➡ **Installer Stretchly** : logiciel libre

- Rappels automatiques de pauses
- Exercices, étirements, pauses visuelles



CONTACTS ET INFORMATIONS

SERVICE DE PRÉVENTION ET DE SANTÉ AU TRAVAIL

santeautravail@uca.fr

Site Cézeaux

Maison de la Vie Universitaire
7 place Mail Vasarely - CS 63178 Aubière
04 73 40 70 40

Site Dunant

58 rue Montalembert - Clermont-Ferrand
04 73 75 49 27

Flasher-moi



www.sst.uca.fr



Direction des Ressources Humaines

correspondant-handicap.drh@uca.fr

04 73 40 62 02

Bureau santé, handicap et conditions de travail

gestion-sante.drh@uca.fr

04 73 40 63 02



Sources / pour aller plus loin :

- INRS (2024). Dossier Travail sur écran. Prévention des risques. Editions INRS.
- INRS (2020). Ecrans de visualisations. Santé et ergonomie. ED 924. Editions INRS.
- INRS (2013). L'aménagement des bureaux. Principales données ergonomiques. ED 23. Edition INRS.
- Mise en forme assistée par IA

UCA
UNIVERSITÉ
Clermont
Auvergne



TRAVAIL SUR ÉCRAN :

Prévenir pour préserver sa santé



SERVICE DE PRÉVENTION ET DE SANTÉ AU TRAVAIL
du Personnel
UCA & Associés