

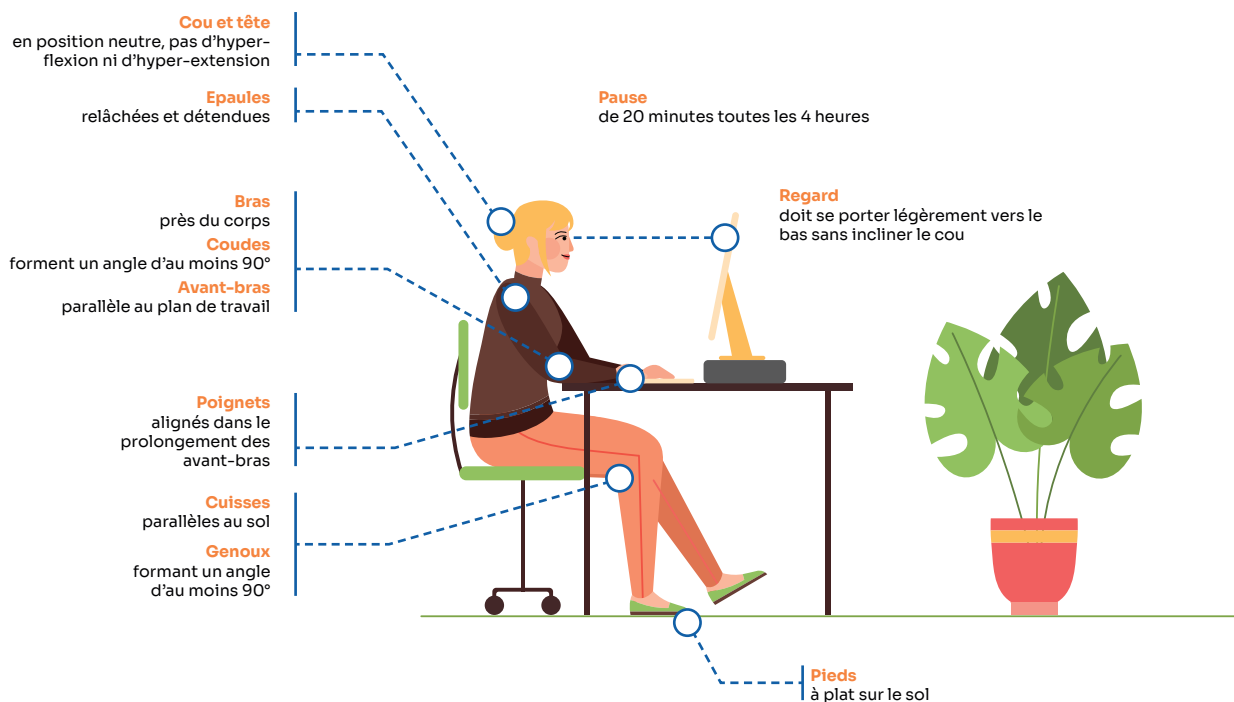
# Travail sur écran & télétravail

Le travail sur écran effectué au bureau ou à domicile nécessite d'être vigilant, non seulement à l'aménagement et à l'implantation des postes de travail, au choix du matériel, à l'affichage des informations à l'écran, mais aussi au contenu et à l'organisation des tâches de travail.

## Risques

- + Troubles Musculosquelettiques (TMS)
- + Fatigue visuelle
- + Sédentarité...

## Repères d'aménagement du poste bureautique



### Angulations articulaires

Pour rappel, chaque articulation a une position neutre. **Plus nous nous éloignerons de cette position neutre, plus l'articulation et les muscles qui la soutiennent seront sollicités.**

- > L'objectif est donc de s'en rapprocher le plus possible lors de nos activités de travail.

Pour évaluer leur impact sur la santé, les paramètres « **répétition** » et « **durée** » sont également à prendre en compte.

### Appuis

De la même façon, les **appuis** permettent de **soutenir le poids des membres**.

Ils doivent être **répartis sur une surface du corps maximale** pour éviter les points de compressions.

- > Au poste de travail, les appuis de tous les membres sont à rechercher : le rachis, les avant-bras, les poignets, les jambes, les pieds...

## Repères d'aménagement du poste bureautique

- + **Mener une démarche de prévention des TMS**, en impliquant la Direction et les salariés
- + **Analyser les situations de travail sur le terrain, afin d'identifier les sollicitations à risques et remonter à leurs causes**
- + **Identifier le matériel le plus adapté aux besoins des personnes**, par exemple :
  - *Bureau ajustable/réglable en hauteur* avec des dimensions correspondant aux besoins de l'activité – à défaut, un repose-pied,
  - *Siège avec options* (accoudoirs, réglage dossier et assise...), et amplitude de réglages importantes,
  - *Un ou deux écrans fixes* (dépend du nombre d'informations / de logiciels manipulés simultanément) - *réhausseur pour PC portable*,
  - *Souris verticale et clavier compact avec pavé numérique...*
- + **Organiser le travail pour favoriser le mouvement et la variation des postures** en agissant sur :
  - *L'organisation du travail*: alternance de tâches pouvant être réalisées dans différentes postures, réaliser des pauses actives et régulières en se mettant debout / en marchant ;
  - *L'aménagement de l'environnement de travail*: implantation des espaces photocopies / stockage / salle de réunion à distance des postes de travail (à évaluer en fonction des besoins de l'activité de travail), espace de réunion et de pause avec du mobilier encourageant à se mettre en mouvement.
- + **Etre attentif à l'ambiance sonore et lumineuse** pouvant être à l'origine de contraintes importantes (respectivement difficulté de concentration, fatigue cognitive prématurée... ; éblouissement, fatigue visuelle...) :
  - *Orientation du plan de travail perpendiculaire aux fenêtres...*

## Focus sur le télétravail occasionnel ou régulier

### Les points positifs :

- + Amélioration des résultats du travail en termes de qualité et d'efficacité
- + Amélioration de la qualité de vie au travail des salariés
- + Atténuation de la fatigue et du stress liés aux déplacements et réduction des accidents de trajet
- + Amélioration de l'équilibre vie professionnelle / vie privée
- + Contribution, dans certains cas, au maintien en emploi des salariés

### Les points d'attention sur lesquels l'employeur doit accompagner les salariés :

- + L'environnement de travail : veiller à ce que la distinction entre le temps de travail et le temps personnel soit faite
- + L'environnement matériel : les préconisations sont les mêmes qu'au bureau concernant le mobilier et son adaptation, la position de l'écran, l'éclairage...
- + L'environnement social : le télétravailleur est potentiellement un travailleur isolé avec les risques associés à ce statut

Ces points sont extraits du document de l'[INRS ED 6384 « Télétravail : quels risques ? Quelles pistes de prévention ? »](#), vous pourrez trouver d'autres points et les pistes de préventions associées.

## Pensez-y !

Votre Service de Prévention de Santé au Travail peut vous accompagner dans votre démarche de prévention du risque lié au travail sur écran.

Pour en bénéficier, contactez votre équipe pluridisciplinaire. Ce service est compris dans votre cotisation !

Plus d'information sur