

Écrans, sièges, lumière : l'ergonomie qui évite les arrêts

Mal de dos, yeux qui brûlent, canal carpien : le poste de travail mal réglé coûte cher — et se corrige avec 20 % de budget et 80 % de réglages.

7 min de lecture · Niveau Essentiel · cyberionis.fr/ressources/ergonomie-poste-travail

Les troubles musculo-squelettiques sont la première cause de maladie professionnelle — et le travail sur écran y contribue massivement : nuque, dos, poignets, yeux. L'employeur y a une obligation légale (évaluation des risques, équipement adapté) et un intérêt évident : un arrêt de travail coûte infiniment plus que le siège correct. La bonne nouvelle : l'essentiel tient dans des réglages gratuits et quelques équipements bien choisis.

1. Le poste type, réglé en 10 minutes

- L'écran : le haut à hauteur des yeux (les portables ont TOUJOURS besoin d'un support + clavier déporté pour un usage prolongé), à une longueur de bras, perpendiculaire aux fenêtres (jamais dos ni face)
- Le siège : hauteur pour cuisses horizontales et pieds à plat (repose-pieds sinon), le dossier qui soutient les lombaires, les accoudoirs à hauteur du bureau
- Clavier et souris : coudes à 90°, poignets DROITS et non cassés — le clavier plat, la souris à la taille de la main
- La lumière : l'éclairage indirect suffisant, pas de reflets sur l'écran, la luminosité de l'écran alignée sur l'ambiance (le phare dans le noir fatigue autant que l'écran sombre au soleil)

2. Les équipements qui valent leur prix

- Le deuxième écran (ou le grand format) : gain de productivité documenté ET de posture — fini le nez sur le portable ; c'est l'euro le mieux investi du poste
- Le support de portable + clavier/souris déportés (50-80 € le kit) : l'upgrade obligatoire de tout travail prolongé sur portable — télétravail compris
- Le siège digne de ce nom : sans viser le trône à 1 500 €, le siège réglable correct (200-400 €) amorti sur dix ans coûte moins que trois jours d'arrêt
- Le casque micro pour qui téléphone : le combiné coincé dans l'épaule est un générateur de cervicalgies
- Les options selon besoins réels : bureau assis-debout (l'alternance compte plus que la position), souris verticale (poignets sensibles), repose-pieds

BON À SAVOIR

La règle des pauses qui bat tous les équipements : le corps déteste l'immobilité, même parfaitement calée. Le 20-20-20 pour les yeux (toutes les 20 minutes, regarder à 20 pieds — 6 mètres — pendant 20 secondes) et le lever toutes les heures (le café, l'appel debout, deux étirements). Les rappels se programment ; le meilleur poste du monde ne remplace pas le mouvement.

3. Les obligations de l'employeur (et le télétravail)

- Le travail sur écran est un risque évalué au DUERP (document unique — obligatoire dès le premier salarié) : postes, durées, mesures — l'évaluation simple mais écrite
- L'équipement adapté est dû, lunettes de travail comprises le cas échéant (la prise en charge des verres spécifiques écran est encadrée)
- Le télétravail n'exonère pas : l'employeur s'assure de l'ergonomie du poste distant — la charte télétravail traite l'équipement fourni ou indemnisé
- La médecine du travail conseille gratuitement : postes difficiles, salariés en souffrance, aménagements — la solliciter TÔT, pas au premier arrêt

4. Déployer sans usine à gaz

- L'audit maison en 30 minutes par poste : la check-list ci-dessus, avec photo avant/après — le référent ou un volontaire s'en charge
- Le budget groupé : supports, claviers, sièges négociés en lot (le renouvellement intègre l'ergonomie)
- La sensibilisation de 15 minutes : régler SON poste, les pauses — le réglage expliqué tient, le réglage imposé se dérègle
- L'écoute continue : la gêne signalée tôt se corrige à 50 € ; installée, elle finit en arrêt — la question « rien ne te fait mal ? » fait partie du management

L'essentiel à retenir

01 Régler chaque poste : écran, siège, clavier, lumière (10 min)

02 Équiper les portables : support + clavier/souris déportés

03 Investir dans les doubles écrans et sièges corrects

04 Instaurer pauses et règle 20-20-20

05 Inscrire le travail sur écran au DUERP

06 Couvrir les postes de télétravail

Questions fréquentes

Le bureau assis-debout vaut-il l'investissement ?

Pour qui l'utilise VRAIMENT en alternance (le mécanisme des postures fixes vaut debout comme assis) : oui, notamment lombalgiques et grands sédentaires. L'erreur : l'acheter pour rester... assis, ou debout toute la journée (autres douleurs garanties). Commencez par les fondamentaux (siège, écran, pauses) — le bureau réglable vient couronner une hygiène de mouvement, pas la remplacer.

Les lunettes « anti lumière bleue » protègent-elles ?

Les preuves scientifiques sur la fatigue oculaire sont faibles : la fatigue visuelle vient surtout de la distance fixe, du clignement réduit et des contrastes — que traitent les pauses, le réglage de luminosité et la correction adaptée (le vrai examen de vue, remboursable au titre du travail sur écran, vaut mieux que le filtre miracle). Le mode nuit des écrans, lui, aide surtout le sommeil.

Un salarié se plaint de douleurs : la marche à suivre ?

Réagir vite et tracer : le poste revu ensemble (souvent des réglages), l'équipement adapté commandé sans lésiner, la médecine du travail sollicitée si la gêne persiste — et le tout noté (DUERP, échanges). Outre l'humain, c'est votre protection : l'employeur qui a documenté sa réactivité est dans une toute autre position qu'en cas de plainte ignorée devenue maladie professionnelle.

Pour aller plus loin

INRS — le travail sur écran — www.inrs.fr/risques/travail-ecran/ce-qu-il-faut-retenir.html

Ameli — prévention des TMS en entreprise — www.ameli.fr/entreprise

Envie de récupérer ces heures perdues ?

Choix d'outils, intégration, automatisation, formation : nous digitalisons votre quotidien, à votre rythme.
contact@cyberionis.fr · 06 64 90 07 74 · cyberionis.fr