



LA PRÉVENTION SANTÉ AU TRAVAIL



# TRAVAIL SUR ÉCRAN

## COMMENT CONCEVOIR ET AGENCER UN POSTE DE TRAVAIL ?

**VOTRE BROCHURE  
PRÉVENTION**

v.2023-05

**La qualité de la conception et des aménagements est un enjeu pour l'entreprise, dans la mesure où elle favorise la production, permet la flexibilité et influe sur son attractivité pour les salariés.**

[www.presoa.org](http://www.presoa.org)

# ORGANISATION DU TRAVAIL

La conception des espaces de travail doit dépasser une vision uniquement matérielle des aménagements et prendre en compte les besoins des activités (concentration, confidentialité, accueil de visiteurs, échanges entre collègues, prises d'informations simultanées utiles à l'activité, mutualisation de supports de travail, affichage commun,...). La consultation et la participation des salariés doivent être prévues à l'origine et tout au long du projet.

## COMMENT CONCEVOIR VOS ESPACES DE TRAVAIL ?

### FLEXIBILITÉ DES ESPACES :

- **Rassembler les espaces avec une activité similaire** (bureaux, locaux sociaux, zone de réunion, reprographie...).
- Envisager une **flexibilité spatiale de la surface avec des éléments techniques modulables** :
  - un éclairage artificiel modulable et une régulation de l'éclairage naturel si nécessaire (store, vitrage teinté...)
  - des cloisons démontables
  - un précâblage (par plancher technique, en plinthes murales, voire en faux plafond avec descente filaire) pour éviter le risque de chute
  - du mobilier et des écrans réglables...

### CARACTÉRISTIQUES DES LOCAUX :

- Installer des **baies transparentes donnant sur l'extérieur** à hauteur des yeux (à environ 1 m du sol), sauf en cas d'incompatibilité avec la nature des activités envisagées.

### SURFACE RECOMMANDÉE

Les nouvelles organisations spatiales du travail complexifient l'approche traditionnelle qui consiste à attribuer une surface par personne.

Cependant, nous pouvons vous recommander les surfaces suivantes à titre de repère pour garantir des conditions de travail optimales (bruit, ventilation...) :



**BUREAU INDIVIDUEL**



**BUREAU COLLECTIF**  
(volume entièrement cloisonné, accueillant 2 à 5 personnes)



**ESPACES OUVERTS**  
avec une activité fondée sur la communication verbale importante (centre d'appels, ...)

## DIMENSIONS

### Éviter les pièces tout en longueur :

- Pour une pièce de moins de 25 m<sup>2</sup>, la longueur doit être inférieure à 2 fois la largeur  
*ex. : pour un bureau dont la largeur mesure 3 m, sa longueur doit être inférieure à 6 m*
- Pour une pièce de plus de 25 m<sup>2</sup>, la longueur doit être inférieure ou égale à 3 fois la largeur  
*ex. : pour un bureau dont la largeur mesure 4 m, sa longueur doit être inférieure à 12 m*

## ISOLATION PHONIQUE

- Isoler phoniquement les différents espaces de travail ou de convivialité et de reprographie (**dalle acoustique de classe A**).

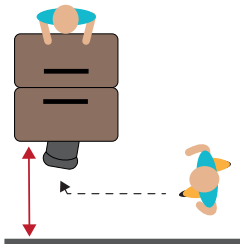
## REVÊTEMENTS MURAUX

- Choisir des revêtements muraux de couleurs **claires, unies et mates**.

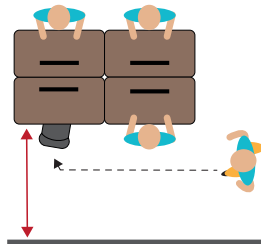
## CIRCULATION :

- **Prévoir des espaces de circulation de largeur d'au moins :**
  - 80 cm pour les bureaux fermés
  - 90 cm pour les espaces ouverts
  - couloir de 150 cm pour la sécurité incendie
- **Éviter si possible les passages dans le dos des postes de travail.**
- **Laisser une largeur suffisante derrière le poste de travail :**

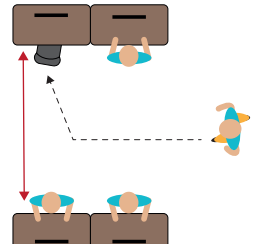
Entre 1 et 1,2 mètre  
pour le déplacement  
du siège



1,4 à 1,6 mètre  
dans le cas de passage  
de collègue



1,9 à 2,3 mètres  
dans le cas de poste  
dos à dos



## À NOTER

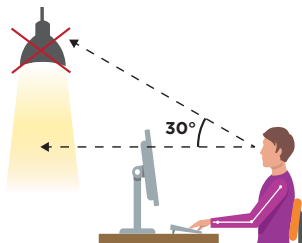
Pour une meilleure santé au travail, il est conseillé d'interrompre pendant quelques minutes le temps de travail sur écran. Lors de cette courte pause, vous pouvez **changer de tâche** ou faire **une pause active** (marcher, bouger, s'étirer...) particulièrement en cas d'exposition intensive sur écran.

# L'ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL

Pour garantir des conditions de travail optimales, il faut permettre aux salariés d'agir sur les paramètres de son environnement de travail.

## I L'ÉCLAIRAGE

### POUR SUPPRIMER LES ÉBLOUISSEMENTS DIRECTS :



- Supprimer la source lumineuse visible (ampoule/LED) se situant dans le champ de vision (dans un angle de 30° au-dessus du niveau des yeux).

### POUR LIMITER LA FATIGUE VISUELLE ET LES POSTURES NÉFASTES :

- Assurer un niveau d'éclairage général modulable **entre 300 et 500 lux pour les logiciels à fond clair, entre 200 et 300 lux pour les fonds sombres.**
- Choisir des luminaires avec un indice de rendu des couleurs **IRC supérieur à 80.**

### POUR LIMITER LES SCINTILLEMENTS (sources de problèmes de santé) ET POUR PERMETTRE UN CONFORT VISUEL :

- Utiliser préférentiellement des **LED de groupe GRO ou GR1** (Norme NF EN 62471).  
Les fabricants doivent obligatoirement indiquer le groupe auquel appartient le luminaire lorsqu'il est supérieur à GR1.



### POUR SUPPRIMER LES REFLETS ET LIMITER LES ÉBLOUISSEMENTS SUSCEPTIBLES DE GÊNER L'UTILISATEUR :



- **En éclairage direct** (source lumineuse dirigée directement vers le plan de travail) : **disposer le poste de travail entre les luminaires.**

- **En éclairage indirect** (lumière réfléchi sur une autre surface, mur, réflecteur ...) : **disposer la source lumineuse à proximité immédiate du poste** (si l'éclairage est trop faible, ajouter une lampe d'appoint).



## TEMPÉRATURE, HUMIDITÉ, VENTILATION

**POUR ASSURER LE CONFORT THERMIQUE ET AMÉLIORER LA QUALITÉ DE L'AIR (SELON NORME NF EN ISO 7730 ET NF EN 16798-1) :**



**Maintenir la température**  
entre  
21°C et 26°C



**Maintenir l'humidité**  
entre  
40 % et 70 %



**Renouveler l'air :**  
50 m<sup>3</sup>/h/occupant  
**Vitesse de l'air :**  
<0,15 m/s en hiver  
<0,25 m/s en été

En l'absence de ventilation mécanique, prévoir des ouvrants permettant une ventilation naturelle.

## BRUIT

**POUR AMÉLIORER LA CONCENTRATION, LA CONFIDENTIALITÉ, LA QUALITÉ DE TRAVAIL ET LIMITER LA FATIGUE :**

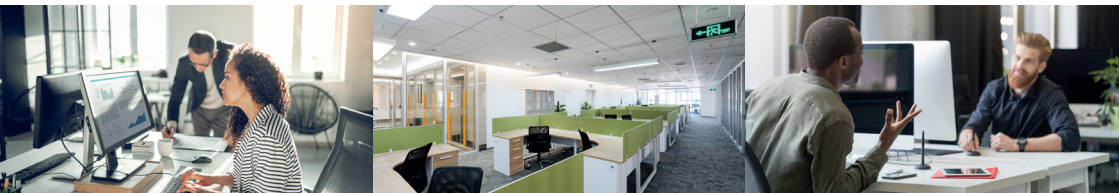
Maintenir un niveau sonore inférieur à 55 dB (A) en :

- isolant des bruits extérieurs, les sols, les plafonds, en plaçant du mobilier et des écrans acoustiques entre les espaces
- séparant les espaces bruyants et non bruyants
- isolant le matériel générateur de bruit (ex : photocopieur, imprimante...)
- établissant une charte partagée d'utilisation des espaces ouverts



### À NOTER

Prévoir des espaces insonorisés pour des échanges coopératifs ou individuels (bulle d'isolement, salle de réunion, espace détente, bulle d'échanges, ...).



# AMÉNAGEMENT DE VOTRE ESPACE DE TRAVAIL

**1** Placer si possible l'écran perpendiculairement aux fenêtres.

**2** Équiper les fenêtres de vitrages spécifiques, de films ou de stores (à lamelles horizontales si possible), sauf orientation nord.

**3** Prévoir une distance entre la fenêtre et l'écran comprise entre 1,5 m et 6 m.



**SUPPRIME LES REFLETS ET LIMITE LES ÉBLOUISSEMENTS SUSCEPTIBLES DE GÊNER L'UTILISATEUR.**



**LIMITE LES REFLETS, LES ÉBLOUISSEMENTS ET LES EFFETS THERMIQUES (CHAUD/FROID).**



**4** Prévoir un espace suffisant derrière le bureau.



**PERMET À L'UTILISATEUR DE CHANGER DE POSITION ET DE SE DÉPLACER FACILEMENT.**

**5** Favoriser la vision de l'entrée des visiteurs.



**ÉVITE LES POSTURES CONTRAIGNANTES, FAVORISE LA CONFIDENTIALITÉ.**

# VOUS SOUHAITEZ EN SAVOIR PLUS SUR LA PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS AU TRAVAIL SUR ÉCRAN ?

Retrouvez dès à présent nos plaquettes  
« **BIEN S'INSTALLER DEVANT SON ÉCRAN** » et  
« **CHOISIR LES ÉQUIPEMENTS** »  
sur notre site  
[www.presoa.org](http://www.presoa.org).



Découvrez l'ensemble de nos plaquettes sur  
[www.presoa.org](http://www.presoa.org)



**RETROUVEZ TOUTE L'ACTUALITÉ DE LA PRÉVENTION ET DE LA SANTÉ AU TRAVAIL  
ET DE PRÉSOA SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX**



[linkedin.com/company/presoa](https://www.linkedin.com/company/presoa)



[@Presoa](https://www.facebook.com/Presoa)



Retrouvez les vidéos Présóa sur notre chaîne YouTube : [bit.ly/YoutubePresoa](https://bit.ly/YoutubePresoa)



**Siège social Présóa**  
Rue Théodore Monod, Z.A. Bois de la Chocque  
BP 40362 - 02100 Saint-Quentin

[www.presoa.org](http://www.presoa.org) | [contact@presoa.org](mailto:contact@presoa.org)  



Siège social Présóa certifié ISO9001  
sur les fonctions supports