

présóa

LA PRÉVENTION SANTÉ AU TRAVAIL



TRAVAIL SUR ÉCRAN : CHOISIR LES ÉQUIPEMENTS

**VOTRE BROCHURE
PRÉVENTION**

v.2026-02

www.presoa.org

ÉQUIPEMENTS ADAPTÉS

Pour choisir des équipements adaptés, il est nécessaire d'**avoir une bonne connaissance du travail effectué, des caractéristiques des utilisateurs et de l'environnement**. Pour cela, pensez à faire participer les utilisateurs au choix des équipements.

Remarques : L'appellation courante « ergonomique » ne garantit pas un matériel adapté. Le design d'un équipement doit être le dernier critère de choix.

Les informations apportées dans cette plaquette conviennent à la majorité de la population, pour toute problématique particulière, rapprochez-vous de votre service de santé au travail.

Choisissez un fournisseur proposant avant l'achat :

- de tester le matériel en situation de travail,
- une démonstration à son utilisation pratique.

LE SIÈGE DE BUREAU

Lors de l'achat, choisissez si possible des sièges avec une garantie de 5 à 10 ans. Le rembourrage du dossier et de l'assise doit être ferme et poreux afin de permettre une bonne circulation de l'air.

CONDITION

1

RÉGLAGE DE LA HAUTEUR D'ASSISE

Le siège doit pouvoir se régler en hauteur. Ce réglage est important pour garder une position neutre sans sollicitation. Pour cela, il vous faut appuyer ou lever la manette située généralement sous le siège à droite.

Le point de repère à obtenir est un angle à 90° entre les bras et les avant-bras une fois posés sur le bureau.

CONDITION

2

RÉGLAGE DE LA PROFONDEUR D'ASSISE

Afin de préserver la circulation sanguine des membres inférieurs, et éviter des pressions du siège sous les genoux, le siège doit posséder un mécanisme de réglage de profondeur d'assise (fortement conseillé pour les personnes de taille inférieure à 1,58 m, ainsi que celles de plus d'1,80 m).

Le réglage se réalise en fonction de votre morphologie avec pour **repère la possibilité de passer la largeur de la main derrière vos genoux** (bord de l'assise légèrement courbé vers le bas).





CONDITION

3

REGLAGE DU SOUTIEN DORSAL

Le dossier doit être réglable en hauteur afin de favoriser le maintien du dos. **La hauteur du dossier est au minimum de 49.5 cm** afin que la zone dorsale soit soutenue au niveau des omoplates, et ce d'autant plus que le travail sur écran est majoritaire. Le dossier doit présenter dans sa partie supérieure une forme légèrement concave.

Pour certaines activités et pathologies, une tèteière peut être envisagée.

CONDITION

4

RÉGLAGE DU SOUTIEN LOMBAIRE

Le soutien lombaire favorise une **position optimale de la colonne vertébrale en comblant le creux lombaire**. Ce réglage permet un support lombaire constant adapté aux activités, aux morphologies, aux pathologies éventuelles.

CONDITION

5

UN MÉCANISME DYNAMIQUE DE L'ASSISE ET DU DOSSIER

Le siège doit être équipé d'un mécanisme dynamique asynchrone ou synchrone, qui permet de régler précisément l'assise et le dossier et de coordonner leurs mouvements..

CONDITION

6

5 BRANCHES MUNIES DE ROULETTES

Le siège doit être équipé de 5 branches munies de roulettes facilitant les déplacements. Choisir les roulettes adaptées au sol. Il existe des roulettes pour les sols souples, ou les sols durs. La norme NF EN ISO 14738 recommande de **ne pas utiliser des roulettes pour les sièges hauts** (hauteur d'assise supérieure à 650 mm) sauf si le siège est équipé de roulettes autobloquantes pour limiter le risque de chute.

REMARQUE :

Les accoudoirs ne sont pas indispensables et peuvent être gênants. Néanmoins, ils peuvent s'avérer utiles selon la personne et l'activité, à condition d'être réglables.

À NOTER

Pour les personnes de plus de 110kg, il est fortement conseillé de prioriser un vérin renforcé avec un piétement en aluminium ou en acier, ne pas choisir de polyester ou de nylon.

LE BUREAU

Un bureau adapté permet de réduire les postures contraignantes et d'améliorer l'efficacité des activités de travail

NOS RECOMMANDATIONS :

- Adapter la dimension du plan de travail aux activités et équipements (poste nomade, nombre d'écrans, imprimante, lampe, scanner, dossiers papier...),
- Prévoir un plan de travail avec retour courbe de même hauteur en cas d'activités multiples (saisie informatique, accueil public, activité manuscrite, lecture...).

À NOTER

Un bureau à hauteur variable électrique permet d'alterner les postures assis/debout.

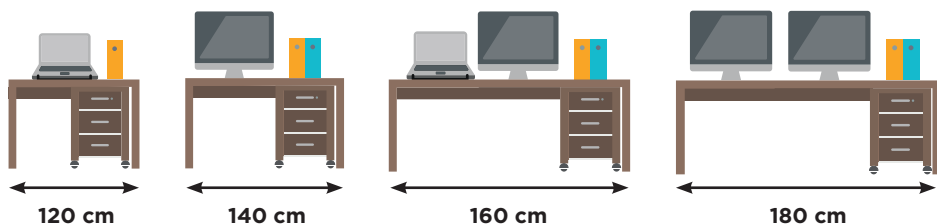


MATÉRIELS :

- Choisir un ton neutre et mat (exemple couleur bois moyen),
- Garder un espace libre sous le plan de travail pour permettre le passage et le mouvement des jambes (pas de pied de bureau, pas de stockage, pas de tiroir...),
- Préférer les caissons roulants aux caissons fixés au plan de travail pour plus de flexibilité,
- Prévoir un passe-câble et des goulottes,
- Prévoir un voile de fond pour cacher la vision des jambes si nécessaire.

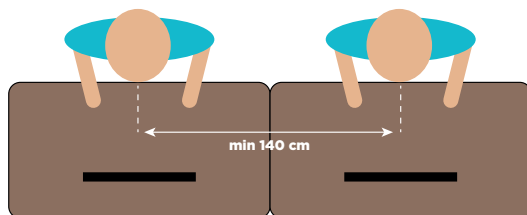
DIMENSIONS :

- **Si hauteur fixe** : 740 mm +/- 20 mm ou réglable en hauteur
- **Profondeur minimum** : 800 mm (1100 mm au-delà de 2 écrans)
- **Largeur minimum** : 1 200 mm à adapter en fonction du nombre d'écrans



Dans le cas de bureaux côte à côte :

- Largeur minimum de 1 400 mm entre les salariés, soit au minimum une largeur de plan de travail de 1 400 mm.



En cas d'accueil public en position assise :

- **Largeur** : 1 600 mm
- **Profondeur** : 1 200 mm

L'ÉCRAN

Un écran adapté permet de réduire la fatigue visuelle et les postures contraignantes.

NOS RECOMMANDATIONS :

- Réglable en hauteur,
- Équipé d'une fixation VESA (interface d'accrochage),
- Inclinable,
- Pour prévenir les risques liés à la lumière bleue et faciliter les réglages, privilégier les constructeurs connus au processus de fabrication éprouvé,
- Résolution minimum full HD,
- Privilégier le travail avec un fond d'écran identique à la couleur des documents papier utilisés, réaliser les réglages nécessaires si besoin.

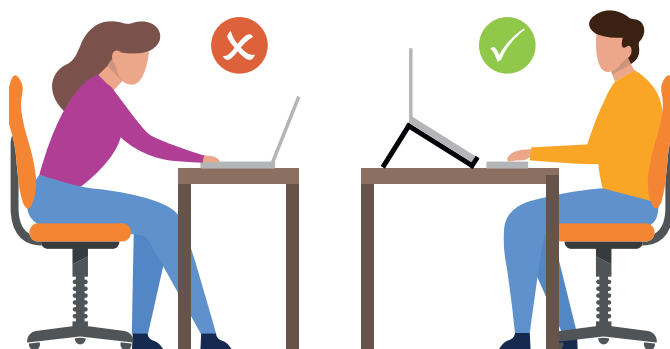


LE SUPPORT POUR ORDINATEUR PORTABLE

Le support pour ordinateur portable permet de respecter les angles de confort visuel et postural.

NOS RECOMMANDATIONS :

- Support réglable en inclinaison et en hauteur,
- Indispensable d'ajouter un clavier déporté et une souris.

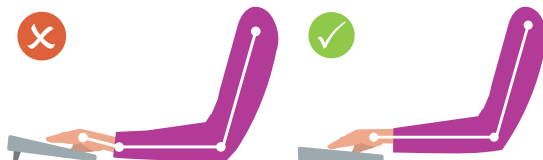


LE CLAVIER

Le clavier doit réduire les sollicitations posturales du poignet et les efforts à fournir lors de la frappe.

NOS RECOMMANDATIONS :

- **Épaisseur maxi** : 30 mm,
- L'épaisseur et l'inclinaison du clavier doivent limiter l'extension des poignets,
- De couleur mate.

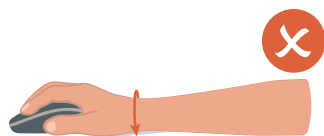


LA SOURIS

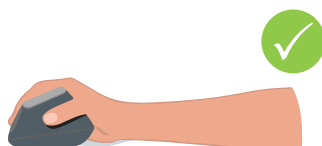
La souris doit permettre au poignet de travailler en position neutre, naturelle, sans torsion de l'avant-bras et à mi chemin entre la main horizontale et verticale.



Position de la main avec déviation du poignet



Position de la main avec pronation (rotation interne de l'avant-bras)



Position neutre de la main sans déviation du poignet mais légère inclinaison de la main

NOS RECOMMANDATIONS :

- Choisir une souris adaptée à la taille de la main (se référer aux recommandations des fournisseurs qui proposent plusieurs tailles) et à la latéralité (des dispositifs pour gauchers existent),
- Préférer des souris inclinées,
- Privilégier une souris sans fil ou avec une longueur de fil qui n'entrave pas son utilisation,
- Penser à régler les paramètres dans Windows si nécessaire,
- Éviter les souris de petite taille de type « portable » qui engendrent des crispations au niveau des doigts.

Si des douleurs aux épaules, bras ou poignets sont ressenties, **approchez-vous de notre service de prévention et de santé au travail.**

À NOTER

Avec une souris adaptée, le tapis de souris ainsi que le repose-poignet ne sont pas indispensables.

LE REPOSE-PIEDS

Après réglage de la hauteur du siège, avec les coudes à hauteur du plan de travail (voir la plaquette «comment bien s'installer devant l'ordinateur»), si les pieds ne touchent pas le sol, un repose-pieds est indispensable. Cela soulage le dos et favorise une meilleure circulation sanguine.

NOS RECOMMANDATIONS :

- Antidérapant,
- **Inclinaison** de 0 à 15° si variable ou 10° si fixe,
- **Hauteur** : 40 mm à 150 mm,
- **Largeur minimum** : 400 mm,
- **Profondeur minimum** : 300 mm,
- Régler le repose-pieds pour que les cuisses soient horizontales.



LE REPOSE-DOCUMENTS

Le repose-documents facilite la lecture de documents papier et évite les flexions et torsions du cou.

NOS RECOMMANDATIONS :

- Stable,
- Réglable en hauteur et en inclinaison,
- Prévoir un support coulissant, en cas d'écriture sur le document,
- **Dimensions minimales** : 420 mm x 300 mm.



LE CASQUE TÉLÉPHONIQUE OU OREILLETTE

Le casque téléphonique est indispensable dans le cas d'activités simultanées (communication, écriture, saisie informatique...) ou lors de communications fréquentes ou durables. Cela réduit les contraintes posturales du cou, mais également la fatigue auditive.

NOS RECOMMANDATIONS :

- Choisir un **système monaural** ou **binaural** (1 ou 2 oreillettes) selon l'activité et l'environnement,
- Volume réglable avec limiteur acoustique (<80 dB (A)) et filtrage des chocs acoustiques,
- Avec ou sans fil selon l'activité,
- Veiller au confort (poids, réglage, qualité de la mousse...),
- Veiller à la compatibilité avec les différents matériels,
- Micro directionnel pour ne pas transmettre le bruit environnant.



LA LAMPE

Une lampe d'appoint peut être nécessaire en cas d'éclairage insuffisant pour faciliter la lecture de document / observation de détails...



NOS RECOMMANDATIONS :

- Équipée de bras articulés permettant un réglage vertical et horizontal,
- Réglage du niveau d'éclairage et de la température de couleur,
- Adaptée pour éviter les éblouissements et les reflets.

SYNTHÈSE

SIÈGE :

DOSSIER :

Réglable en :

- Hauteur, profondeur, inclinaison
- Hauteur 450 mm min
- Tête (si nécessaire)

ASSISE :

- Pivotante
- Réglable en hauteur : 420 à 575 mm
- Surface assise minimum : 400 sur 420 mm
- Accoudoirs réglables et escamotables (si nécessaire)

PIÉTEMENT :

- 5 branches
- Roulettes sol mou ou dur selon les revêtements de sol

SUPPORTS :

SUPPORT POUR ORDINATEUR PORTABLE :

- Réglable en inclinaison et en hauteur
- Indispensable d'ajouter un clavier déporté et une souris

REPOSE-DOCUMENTS :

- Dimensions minimales : 420 mm x 300 mm
- Stable, réglable en hauteur et inclinable
- Placé entre le clavier et l'écran
- Si écriture, prévoir un support coulissant

REPOSE PIEDS :

- Antidérapant
- Inclinaison de 0 à 15° si variable ou 10° si fixe
- Hauteur : 40 à 150 mm
- Largeur minimum : 400 mm
- Profondeur minimum : 300 mm

AUTRES MATÉRIELS :

CASQUE TÉLÉPHONIQUE :

- Système monaural ou binaural (1 ou 2 oreillettes)
- Limiteur acoustique (<80 dB (A)) et filtrage des chocs acoustiques
- Avec ou sans fil
- Micro directionnel
- Compatibilité avec les matériels

Sources : NFX 35-102 - INRS ED 83 - INRS ED 85 - Site INRS travail sur écran

PLAN DE TRAVAIL :

Matériel :

- Avec passe fil
- Voile de fond si accueil public
- Préférer les caissons roulants aux caissons fixés au plan de travail
- Pieds réglables
- Prévoir un plan de travail avec retour en cas d'activités multiples

Dimension :

- Si hauteur fixe : 740 mm (+/-20 mm)
- Profondeur minimum : 800 mm
- Largeur minimum : 1200 mm et 1400 mm dans le cas de bureaux côte à côte
- Épaisseur maximum : 30 mm

ORDINATEUR :

ÉCRAN :

- Réglable en hauteur
- Inclinable

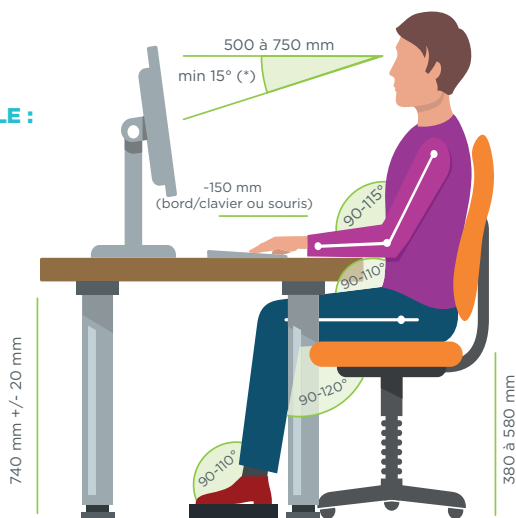
CLAVIER / SOURIS :

Clavier

- Épaisseur maximum : 30 mm
- Inclinaison de 0 à 12°

Souris

- Inclinée
- Adaptée à la taille de la main et à la latéralité de l'utilisateur



(*) : pour les porteurs de verres progressifs, descendre la hauteur de l'écran

LAMPE :

- Réglage vertical et horizontal
- Réglage du niveau d'éclairage et de la température de couleur
- Adaptée pour éviter les éblouissements et les reflets

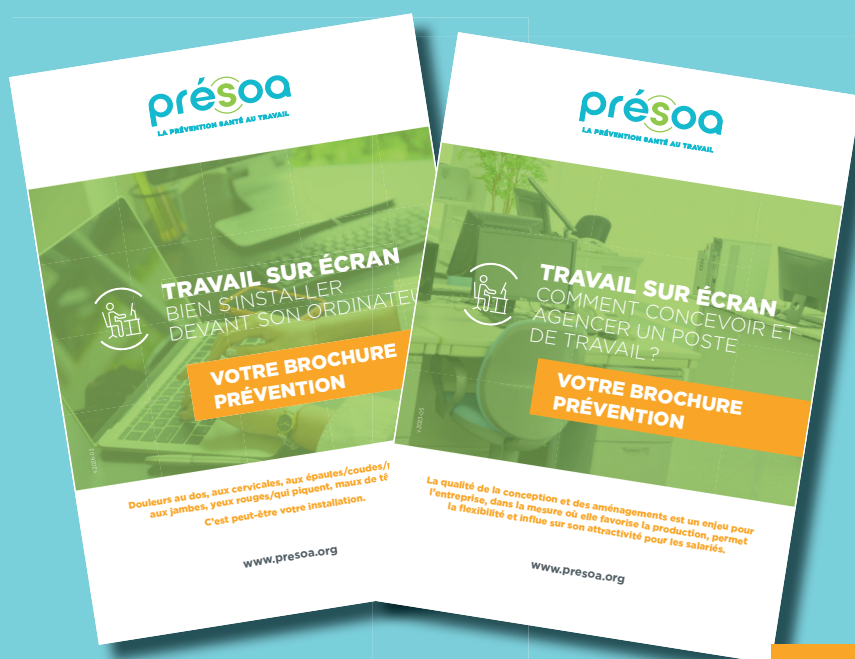
ARMOIRE :

- Portes coulissantes

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
« **COMMENT CONCEVOIR ET AGENCER UN POSTE
DE TRAVAIL ?** »

sur notre site
www.presoa.org.



Découvrez l'ensemble de nos plaquettes sur
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



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



Retrouvez les vidéos Présóa sur notre chaîne YouTube : bit.ly/YoutubePresoa



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

www.presoa.org | contact@presoa.org  



Siège social Présóa certifié ISO9001
sur les fonctions supports