FLASH INFO PREVENTION
N° 13 / Novembre 2026

LE TRAVAIL SUR ECRAN

Le recours quotidien aux écrans dans les activités professionnelles, expose les agents à différents risques qui sont souvent sous-estimés. Une posture de travail inadaptée, un éclairage insuffisant ou au contraire trop fort, un temps d'écran prolongé peuvent favoriser l'apparition de troubles physiques ou de la fatigue. Pourtant, de simples ajustements peuvent améliorer le confort et les conditions de travail. Ce Flash'info vous rappelle les bonnes pratiques à adopter.

Les principaux risques liés au travail sur écran :

- Troubles musculo-squelettiques (TMS) : gênes/inconforts aux épaules, poignets, dos …
- Fatigue visuelle: picotements, yeux secs, vision floue…
- RPS/stress : surcharge cognitive, logiciel inadapté, contrainte de temps…
- Sédentarité : posture assise prolongée

Les bonnes pratiques à mettre en place pour limiter les risques

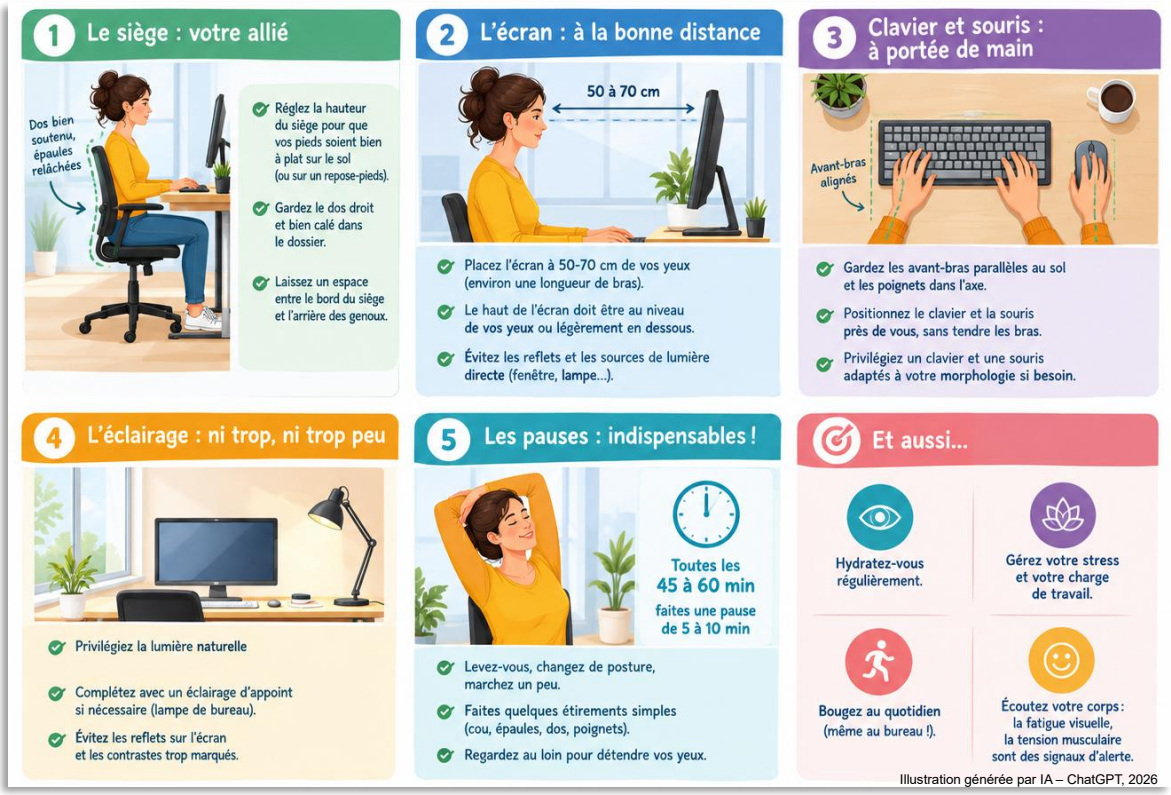


Illustration générée par IA – ChatGPT, 2026

Pour rappel, les risques liés au travail sur écran doivent nécessairement faire l'objet d'une évaluation dans le Document Unique.



Vous accompagner :

Le CDG 41 propose des actions de sensibilisation notamment sur le thème du travail sur écran. Notre équipe, composée de la conseillère en prévention et d'une infirmière en santé au travail, se déplace sur site. Le formulaire de demande est disponible sur notre site internet.

Liens utiles en relation directe avec le travail sur écran

Fiches pratiques Santé et Sécurité au travail CDG 41 :

Fiche 1 – Le travail sur écran
Fiche 44 – L'éveil musculaire

Fiche pratique CNRACL – Travail sur écran

Contact

Carine MARTIN, conseillère prévention

Mail : c.martin@cdg41.org

Tél : 02.54.56.68.53

Mini-quizz

1. **Une bonne posture suffit pour éviter les TMS ?**
   Vrai □ **Faux** □

2. **Les pauses sont nécessaires uniquement lorsqu'on ressent une douleur ?**
   Vrai □ **Faux** □

3. **En télétravail, les règles citées ci-dessus sont les mêmes qu'au bureau ?**
   Vrai □ **Faux** □

4. **Regarder régulièrement au loin peut aider à réduire la fatigue oculaire**
   Vrai □ **Faux** □

5. **Plus la luminosité de l'écran est forte, moins les yeux se fatiguent ?**
   Vrai □ **Faux** □

Réponses au mini-quizz :

1. Faux : Une bonne posture est en effet importante mais il faut aussi varier les positions, faire des pauses et alterner les activités.
2. Faux : Le mieux est de prévenir l'apparition de douleurs en variant l'activité et en bougeant régulièrement (par exemple chercher un papier à l'imprimante).
3. Vrai : Les règles de bonnes pratiques sont les mêmes que l'on travaille au bureau ou à son domicile.
4. Vrai : Cela permet de reposer les yeux après une longue exposition sur l'écran.
5. Faux : la luminosité de l'écran doit être adaptée à l'environnement de travail et à la sensibilité personnelle.