

Prévenir les risques liés au travail sur écran

Améliorer les conditions de travail, prévenir les troubles musculosquelettiques (TMS) et préserver la santé visuelle

Public concerné :

Salariés travaillant quotidiennement sur écran (bureaux, télétravail, open-space)
Managers, responsables RH ou QVT
Référénts prévention ou ergonomie
Membres de CSE / CSSCT

Durée :

1 jour (7 heures)

Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation, le participant est capable de :

Comprendre les impacts du travail prolongé sur écran sur la santé physique et mentale
Identifier les risques liés à la posture, à l'éclairage, à la fatigue visuelle et cognitive
Appliquer les bonnes pratiques d'aménagement du poste de travail
Adopter des gestes simples pour prévenir les troubles musculosquelettiques (TMS) et la fatigue oculaire
Sensibiliser aux pauses actives et à la gestion du temps d'écran

Programme :

Comprendre les enjeux du travail sur écran

- Typologie des risques : visuels, posturaux, psychiques
- Réglementation applicable : Code du travail, directive européenne, visites médicales
- Focus sur les TMS, la fatigue visuelle et mentale
- Données scientifiques sur les effets du travail prolongé sur écran

Identifier les facteurs de risques

- Postures statiques prolongées
- Mobilité réduite et microtraumatismes répétés
- Éclairage inadapté, reflets, position de l'écran
- Organisation du travail et surcharge cognitive

Aménager un poste de travail ergonomique

- Règles de base en ergonomie : position assise, hauteur d'écran, distance œil/écran, agencement des périphériques
- Outils de réglage et matériels à privilégier
- Ergonomie du télétravail : adapter le poste à domicile
- Exercices de posture et d'auto-évaluation

Prévenir et corriger les effets du travail sur écran

- Pauses visuelles et micro-pauses posturales
- Exercices simples à faire au poste de travail
- Organisation de la journée de travail : alternance des tâches, rythmes
- Importance de l'hydratation, de la lumière naturelle, de l'environnement sonore

Exercice pratique et plan d'actions

- Analyse d'un poste réel ou simulé (photo ou plan)
- Recommandations d'amélioration
- Élaboration d'un plan d'amélioration individuel ou collectif

Méthodes pédagogiques :

Apports théoriques illustrés (schémas, vidéos, chiffres clés)

Démonstrations pratiques d'aménagement de poste

Auto-diagnostic postural guidé

Exercices simples à reproduire sur poste de travail

Échanges et retour d'expérience

Remise de fiches pratiques : check-list ergonomie, fiches d'exercices, synthèse des bonnes pratiques

Modalités d'inscription :

L'inscription est validée par un entretien téléphonique ou physique.

Modalités d'évaluation :

Le participant doit s'auto-évaluer au début et à la fin de la formation. Cette auto-évaluation est complétée par un questionnaire de fin de formation pour évaluer les compétences acquises durant de la formation et un questionnaire de satisfaction.