



PROGRAMME DE SENSIBILISATION  
TRAVAIL SUR ÉCRAN

**Sensibiliser aux risques liés au travail sur écran  
(art. L-4121-1 et R4542-1 à 4542-16 du code du travail).**

## OBJECTIFS

- » Prévenir les atteintes à la santé par la connaissance et l'application des principes d'aménagement et d'implantation des postes de travail sur écran.
- » Transférer les connaissances à quelques salariés dans l'entreprise : initiation permettant ensuite à ces « référents travail sur écran » d'effectuer eux-mêmes la sensibilisation en interne.

## ORGANISATION

- » Durée : une demi-journée dans les locaux de l'entreprise par groupe de 10 personnes.

## PROGRAMME

### » Module pratique (2 h à 3 h) :

- » L'aménagement des postes de travail sur écran (environnement, siège, bureautique, éclairage, open space...).
- » L'activité au poste de travail (adapter son poste de travail à ses besoins).
- » Les principaux facteurs de risques d'une activité sur écran et les effets sur la santé.
- » Principales recommandations pour limiter les risques.
- » Mise en situation : illustrations de cas concrets.
- » Exercices de détente et de relaxation sur le poste de travail sur écran.
- » Questions-réponses.

### » Partie référent (1 h à 2 h) :

- » Réglementation et normes.
- » Cas pratiques sur un poste de travail.

## RESTITUTION

- » **Salariés** : Document « aide-mémoire » et plaquette « les étirements au bureau ».
- » **Salarié(s) référent(s)** :
  - » Document « Préconisations : poste de travail sur écran ».
  - » Support de sensibilisation et check-list : aménagement du poste de travail sur écran et conseils pratiques.
- » **Employeur** :
  - » Feuille d'émargement.
  - » Synthèse de la sensibilisation.
  - » Résultat des questionnaires de satisfaction.

