

Ergonomie au bureau - Le bureau moderne

Ergonomie au bureau - Disposition de l'écran

Sur cette page

[Pourquoi faut-il se préoccuper de la position de l'écran?](#)

[Quels facteurs déterminent la position appropriée d'un écran d'ordinateur?](#)

[Que faut-il savoir au sujet de l'angle de vision?](#)

[Que faut-il savoir au sujet de la distance de l'écran?](#)

[Comment les écrans multiples devraient-ils être installés?](#)

Pourquoi faut-il se préoccuper de la position de l'écran?

L'écran est un élément essentiel du poste de travail à l'ordinateur. Mal positionné, il peut obliger l'utilisateur à adopter des postures contraignantes et inconfortables. Il est fréquent de voir des personnes travailler la tête inclinée vers l'arrière, le haut du corps penché vers l'avant ou de côté, en raison d'un mauvais positionnement de l'écran. Ces postures contribuent de façon importante à l'inconfort et peuvent entraîner des troubles musculo-squelettiques liés au travail ([TMSLT](#)). Un mauvais positionnement de l'écran peut aussi entraîner une fatigue oculaire, dont les symptômes incluent une irritation des yeux, une vision embrouillée, une sensation de brûlure ou de sécheresse oculaire, et des maux de tête.

Les utilisateurs d'ordinateur se plaignent fréquemment d'un inconfort général, de douleurs au cou et aux épaules, ainsi que de fatigue oculaire.

Quels facteurs déterminent la position appropriée d'un écran d'ordinateur?

Une posture contraignante et les douleurs qui en résultent sont souvent causées par les efforts nécessaires pour regarder un écran mal positionné par rapport à l'utilisateur. Deux facteurs doivent être pris en compte : l'angle de vision et la distance de visionnement. L'angle de vision désigne l'angle formé par une ligne horizontale imaginaire partant du niveau des yeux jusqu'au centre de l'objet observé – dans le cas du travail à l'ordinateur, il s'agit du centre de l'écran (voir la figure 1). La distance de visionnement correspond à l'espace entre les yeux de l'utilisateur et l'écran (voir la figure 1). Un mauvais angle de vision peut entraîner de l'inconfort musculo-squelettique au niveau du cou et des épaules, tandis qu'une distance de visionnement inadéquate peut contribuer à la fatigue oculaire.



Figure 1

Les lignes directrices et les recommandations existantes visant l'angle de vision et la distance de l'écran, en particulier, diffèrent les unes des autres; il arrive même que cette différence soit marquée. C'est pour cette raison qu'elles ne doivent pas faire office d'exigences, mais bien de recommandations que l'on adapte à chaque situation donnée.

Que faut-il savoir au sujet de l'angle de vision?

Les chercheurs conviennent que la position physiologique de repos des yeux est celle où l'on regarde droit devant soi et vers le bas (voir la figure 1). On ne s'entend toutefois pas sur ce que peut être l'inclinaison maximale. Selon des études, l'angle de vision courant se situe approximativement entre 15° et 30°. Les personnes qui effectuent des tâches exigeantes sur le plan visuel limitent les mouvements des yeux vers le bas à seulement la moitié de leur champ visuel 60°).

Par conséquent, pour regarder une image sur un écran sans éprouver d'inconfort, il est recommandé de placer l'écran à un angle de 15° (ou légèrement moins) sous la ligne d'horizon. Une telle disposition de l'écran permet d'obtenir le champ visuel recommandé de 30°, soit 15° de part et d'autre de la ligne de vision normale.

Plusieurs études sur le terrain effectuées auprès de personnes dont le travail est très exigeant pour les yeux indiquent qu'il est plus fatigant de regarder vers le haut (au-dessus de la ligne d'horizon). D'un autre côté, on a remarqué que regarder vers le bas, c'est-à-dire selon un angle supérieur à 15° sous la ligne d'horizon n'est pas particulièrement fatigant. D'après ces conclusions, une personne peut sans problème élargir son champ visuel vers le bas d'un autre 15° pour obtenir au total un angle de 45° .

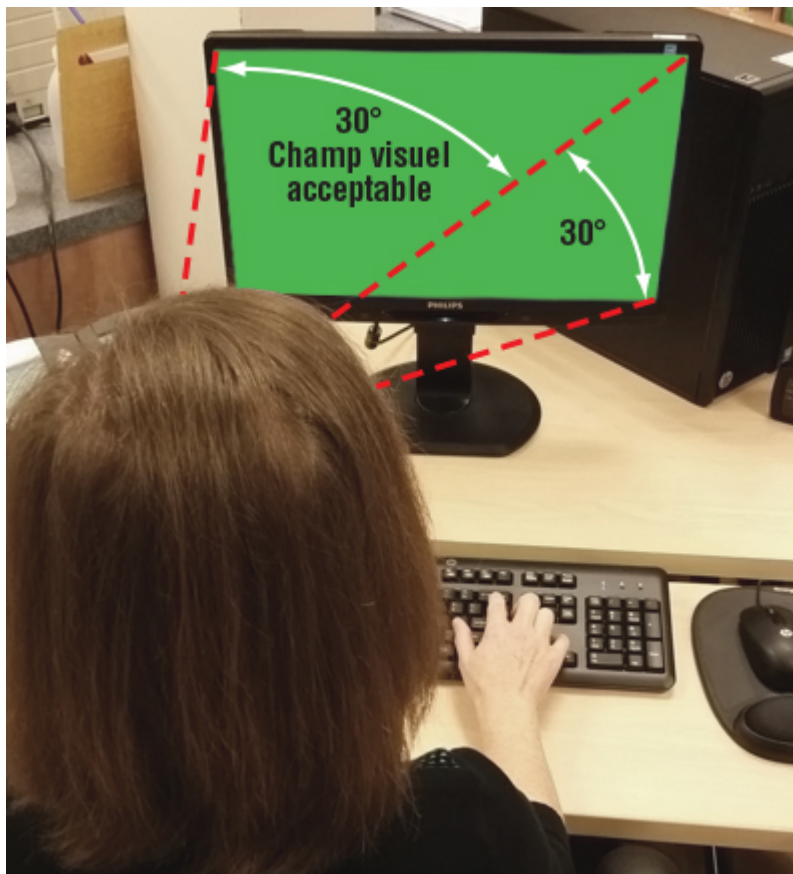


Figure 2

Les conseils sur le placement du moniteur incluent :

- On place occasionnellement l'écran d'ordinateur sur le dessus de l'unité centrale. Un écran placé à une hauteur élevée est une source d'inconfort et peut provoquer, à long terme, des blessures musculo-squelettiques dans la région du cou et des épaules. Il faut garder à l'esprit que l'inconfort causé par un écran trop haut (au-dessus de la ligne d'horizon) est pire que celui causé par un écran légèrement trop bas (sous le champ visuel acceptable).
- Lorsqu'on utilise un écran de grandes dimensions ou orienté en mode « portrait », il faut s'assurer que la partie supérieure de l'écran ne dépasse pas la hauteur des yeux.
- Lors de l'utilisation d'un écran large, tenez compte du fait que la taille oblige l'opérateur à tourner le cou pour afficher le contenu de l'écran. Il peut être nécessaire d'éloigner davantage le moniteur de l'opérateur.

- Les personnes qui portent des lentilles correctives pour lire ou voir de près (p. ex. des lentilles à double ou à triple foyer, ou à foyer progressif) pourraient se sentir plus à l'aise en plaçant le haut de l'écran légèrement sous la hauteur des yeux. Étant donné que le bas des verres sert à la vision rapprochée, le fait d'abaisser l'écran pourrait aider à réduire l'inclinaison de la tête.

Que faut-il savoir au sujet de la distance de l'écran?

Regarder au loin n'entraîne pas de fatigue oculaire; c'est l'effort musculaire nécessaire pour fixer des objets rapprochés qui fatigue les yeux, surtout en basse lumière. La distinction entre « objets éloignés » et « objets rapprochés » n'est pas nette, car elle n'est pas la même d'une personne à l'autre et peut varier avec le temps, en raison de l'âge par exemple.

L'[accommodation](#)* et la [convergence](#)** sont les deux fonctions principales qui régissent la vision des objets rapprochés. Plus l'écran est rapproché, plus les muscles des yeux doivent accomplir d'efforts pour procéder à l'accommodation et à la convergence, ce qui augmente l'inconfort visuel. D'un autre côté, placer l'écran plus loin élimine les risques de fatigue oculaire, mais rend souvent plus difficile la perception des petites images et des petits caractères affichés à l'écran. Par conséquent, la distance idéale de l'écran pour un utilisateur d'ordinateur est celle qui lui permet de lire facilement à l'écran sans éprouver de fatigue oculaire.

Les yeux ont une distance d'accommodation par défaut, nommée position de repos de l'accommodation, et un point de convergence de repos. En fait, lorsque la distance entre les yeux et l'objet fixé est supérieure à la position de repos de l'accommodation et au point de convergence de repos, l'accommodation et la convergence ne sont pas nécessaires. Dans ces conditions, les personnes ayant une vision parfaite (20/20) ou celles qui portent un appareil de correction de la vue approprié n'éprouveront probablement pas de fatigue oculaire (si elles accordent des [pauses à leurs yeux](#) en cessant de fixer leur écran).

Le point de repos de l'hébergement (RPA) est généralement d'environ 80 cm (environ 31,5 po) et augmente généralement avec l'âge. Le point de vergence au repos (RPV) est un peu plus éloigné que le RPA, avec une moyenne d'environ 112 cm (environ 44 pouces) ou 90 cm (environ 35,5 pouces) avec un angle de vision vers le bas de 30 degrés (confirmant la recommandation selon laquelle les moniteurs doivent être positionnés juste en dessous de l'horizontale). De manière générale, une longueur de bras est généralement une bonne estimation de la distance à laquelle le moniteur doit être positionné, avec des ajustements effectués en fonction des caractéristiques et des préférences de l'opérateur. Dans le cas où la distance de visualisation recommandée est trop grande pour que l'opérateur puisse voir clairement les images, il est préférable d'augmenter la taille de la police (images) plutôt que de forcer une distance de visualisation plus courte.

* L'accommodation consiste en l'ajustement automatique de la convexité (ou la forme) du cristallin (de l'œil) pour faire une mise au point de près.

****** La convergence est le phénomène par lequel les deux yeux regardent automatiquement vers le nez pour voir des objets rapprochés.

Comment les écrans multiples devraient-ils être installés?

Comme pour un seul écran, la configuration appropriée de plusieurs écrans est essentielle pour aider à réduire les troubles musculo-squelettiques liés au travail. Tout en suivant les recommandations pour un seul écran, le défi consiste à réduire la torsion de la tête et du corps et le déplacement des yeux.

Tout d'abord, il faut déterminer dans quelle mesure chacun des écrans est utilisé. Le sont-ils également ou seul l'un des deux est regardé la plupart du temps?

Si les deux écrans sont utilisés également :

- Placer les deux écrans aussi proches que possible l'un de l'autre devant soi. Les bordures intérieures devraient se toucher et se trouver directement en face de soi.
- Positionner les écrans en angle, de manière à former un demi-cercle.

Si l'un des écrans est utilisé plus souvent que l'autre :

- Placer l'écran utilisé directement devant soi comme si c'était le seul écran.
- Positionner l'écran secondaire d'un côté et en angle (la moitié d'un demi-cercle).

Dans les deux cas, les écrans devraient se situer à une distance du corps équivalant à la longueur d'un bras environ et à la même hauteur (au niveau des yeux ou légèrement plus bas si vous portez des lentilles correctives) comme décrit précédemment.

Fiche d'information confirmée à jour : 2025-07-21

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2022-11-29

Avertissement

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.