



FICHE FORMATION

TRAVAUX EN HAUTEUR, ESPACES CONFINÉS & MÉTIERS

Formation : Prévenir les risques liés au travail sur écran

Durée : 1 Jour

L'essentiel

Aménager son poste de travail, limiter les risques de TMS

Une journée pour aménager son poste de travail sur écran et limiter les troubles musculosquelettiques, la fatigue visuelle et la fatigue posturale.

Enjeux

- Le travail sur écran semble sans danger : les troubles s'installent lentement et se déclarent tard.
- Le télétravail échappe à l'aménagement fait par l'entreprise : chacun s'installe comme il peut.

Objectifs pédagogiques

- Régler siège, plan de travail, écran et périphériques.
- Adapter éclairage et environnement pour limiter la fatigue visuelle.
- Organiser pauses, changements de posture et tâches.
- Repérer les signes précoces de troubles musculosquelettiques.

Programme détaillé

- 1 Troubles liés au travail sur écran : TMS, fatigue visuelle, stress.
- 2 Réglages du poste : siège, bureau, écran, clavier, souris.
- 3 Éclairage, reflets, bruit et ambiance.
- 4 Postures, pauses et exercices simples.
- 5 Cas particuliers : ordinateur portable, télétravail, double écran.

Public concerné

- Tout salarié travaillant régulièrement sur écran, et leurs encadrants

Prérequis

- Aucun prérequis.

SIÈGE INTERNATIONAL

6 rue d'Armaillé, Paris — France
(+33) 7 67 72 43 68
SIREN 952 449 346 R.C.S · Code NAF 71.12B

SIÈGE AFRIQUE

Aïbatin Kpota, Cotonou — Bénin
(+229) 01 91 38 44 44 · 01 91 32 24 70
RCCM RB/COT/26 B 42475 · IFU 3202686150102

CONTACT

info@ifecarm-qhse.com
www.ifecarm-qhse.com



Modalités pédagogiques

- Formation avec réglage pratique du poste de chaque participant.

Évaluation des acquis

- Vérification des acquis et plan d'amélioration de son poste.

Cadre d'application

La formation donne des repères d'aménagement ; elle ne remplace pas l'évaluation ergonomique par un professionnel lorsqu'une situation le justifie. Le cadre décrit est celui de la France ; les règles applicables au Bénin ou dans un autre pays différent et doivent être vérifiées avec l'autorité ou l'employeur.

Intéressé par cette formation ?

Programme détaillé, dates de session (intra ou inter-entreprises) et devis sur simple demande, au Bénin comme en France.

info@ifecarm-qhse.com · (+229) 01 91 38 44 44 · (+229) 01 91 32 24 70 · (+33) 7 67 72 43 68

SIÈGE INTERNATIONAL

6 rue d'Armaillé, Paris — France
(+33) 7 67 72 43 68
SIREN 952 449 346 R.C.S · Code NAF 71.12B

SIÈGE AFRIQUE

Aïbatin Kpota, Cotonou — Bénin
(+229) 01 91 38 44 44 · 01 91 32 24 70
RCCM RB/COT/26 B 42475 · IFU 3202686150102

CONTACT

info@ifecarm-qhse.com
www.ifecarm-qhse.com