moov'on

LIVRE BLANC · ÉDITION 2026

Prévenir les TMS : le guide des postes sédentaires

Aménager les postes, rompre la sédentarité, piloter la prévention : les repères pour les RH, les dirigeants et les élus du CSE.



SOMMAIRE

Au programme

01 **Comprendre**

Les TMS · Les chiffres · Pourquoi les postes sédentaires · Les obligations - p. 4

02 **Aménager le poste**

Les réglages essentiels · Siège · Écran et périphériques · Environnement et télétravail - p. 9

03 **Bouger**

Rompre la sédentarité · Pauses actives · Organisation · Programme collectif - p. 14

04 **Piloter**

Repérer les signaux · Plan d'action · Check-list du poste - p. 19

\+ **Sources**

p. 23

ÉDITO

Rester assis n'est pas sans risque

On associe souvent les troubles musculosquelettiques aux métiers physiques : manutention, chantier, chaîne de production. Pourtant, les douleurs de nuque, d'épaules, de poignets et de dos sont aussi le quotidien de nombreux salariés de bureau.

Le travail sur écran ne sollicite pas le corps par l'effort, mais par l'immobilité. Des heures dans la même posture, des gestes répétés à la souris, un écran mal placé, un siège mal réglé : chacun de ces facteurs est modeste, leur accumulation ne l'est pas.

La bonne nouvelle, c'est que la prévention sur ces postes est simple et peu coûteuse. Elle tient en trois mots : aménager, bouger, piloter. C'est le plan de ce guide.

L'équipe Moov'On
Sport · Santé · Bien-être en entreprise

PARTIE 01

01

Comprendre

Ce que sont les TMS, pourquoi les postes de bureau sont concernés, et ce que la loi demande.

DÉFINITION

Les TMS, de quoi parle-t-on ?

Les troubles musculosquelettiques regroupent des atteintes des muscles, des tendons et des nerfs, provoquées ou aggravées par l'activité professionnelle. Ils se manifestent d'abord par des douleurs et une gêne, puis peuvent devenir chroniques et invalidants s'ils ne sont pas pris en charge.

Nuque et épaules

Cervicalgies, tendinites de l'épaule. Écran trop haut ou trop bas, bras en suspension.

Coudes

Épicondylite. Souris éloignée, appuis prolongés, gestes répétés.

Poignets et mains

Syndrome du canal carpien, tendinites. Frappe intensive, poignets cassés sur le bord du bureau.

Dos

Lombalgies, dorsalgies. Assise prolongée, siège mal réglé, absence de mouvement.

Les TMS sont multifactoriels. Ils résultent de la combinaison de contraintes physiques (postures, répétition, immobilité), organisationnelles (charge, rythme, absence de pauses) et psychosociales (stress, manque de marges de manœuvre).

CHIFFRES CLÉS

Première maladie professionnelle en France

≈ 90 %

des maladies professionnelles reconnues sont des TMS.

Assurance Maladie – Risques professionnels, 2025

11 M

de journées de travail perdues à cause des TMS.

INRS, données 2021

1 Md€

de coûts couverts par les cotisations des entreprises au titre des TMS.

INRS, données 2021

7 h

passées assis chaque jour en moyenne par les Français. Plus de 8 h pour un tiers des adultes.

ANSES, 2025

Ces chiffres sous-estiment le phénomène : seule une partie des TMS est déclarée et reconnue. Les douleurs du dos, en particulier, sont le plus souvent déclarées en accident du travail ou ne sont pas déclarées du tout. Elles se traduisent en arrêts courts, en baisse de concentration et en présentéisme.

FACTEURS DE RISQUE

Pourquoi les postes de bureau sont concernés

Sur un poste sédentaire, le risque ne vient pas d'un effort intense mais de la durée. Cinq facteurs se combinent.

1 **Les postures statiques**

Les muscles de la nuque, des épaules et du dos restent contractés pour maintenir la position, sans phase de relâchement.

2 **La répétition**

Des milliers de clics et de frappes par jour sollicitent toujours les mêmes tendons.

3 **Un poste mal réglé**

Écran trop bas sur un ordinateur portable, souris éloignée, siège trop haut : chaque écart impose une posture contraignante.

4 **L'organisation**

Réunions enchaînées en visio, urgences, absence de pauses : le travail ne laisse plus l'occasion de se lever.

5 **Le stress**

La tension psychique augmente la tension musculaire et la sensibilité à la douleur.

CADRE LÉGAL

Ce que la loi demande à l'employeur

L'employeur a une obligation générale de protéger la santé physique et mentale des salariés (article L4121-1 du Code du travail). Pour les postes sur écran, elle se traduit concrètement de trois façons.

Évaluer le risque

Les contraintes posturales et le travail sur écran doivent figurer dans le document unique d'évaluation des risques (DUERP), mis à jour au moins une fois par an dans les entreprises d'au moins 11 salariés.

Aménager les postes

Le Code du travail fixe des exigences pour les postes équipés d'écrans : écran réglable, clavier indépendant, siège adapté, éclairage sans reflets (articles R4542-1 et suivants).

Organiser le travail

L'activité doit permettre d'interrompre périodiquement le travail sur écran, par des pauses ou par l'alternance avec d'autres tâches.

Le télétravail est concerné. Les obligations de prévention s'appliquent au domicile comme au bureau. L'employeur doit informer les télétravailleurs et leur donner les moyens d'un poste correct.

02

Aménager le poste

Les réglages qui réduisent les contraintes, au bureau comme à la maison.

AMÉNAGER · VUE D'ENSEMBLE

Les repères du poste sur écran

Les recommandations de l'INRS tiennent en quelques valeurs simples. Elles servent de point de départ : le bon poste est celui qui permet aussi de changer de posture.

50 à 70 cm

Distance entre les yeux et l'écran, soit environ la longueur du bras.

Hauteur des yeux

Position du haut de l'écran. Plus bas pour les porteurs de verres progressifs.

90 à 135°

Angle des coudes, bras proches du corps, épaules relâchées.

10 à 15 cm

Espace entre le bord du bureau et le clavier, pour poser les avant-bras.

Pieds à plat

Au sol ou sur un repose-pieds, cuisses à l'horizontale.

Perpendiculaire

Orientation de l'écran par rapport aux fenêtres, pour éviter reflets et éblouissement.

La meilleure posture est la suivante : aucune position ne reste bonne si on la tient huit heures.

AMÉNAGER · SIÈGE

Régler son siège en quatre étapes

Un siège réglable ne sert à rien s'il n'est pas réglé. Peu de salariés savent le faire : une démonstration de cinq minutes à l'arrivée sur le poste change beaucoup de choses.

1 **La hauteur**
Pieds à plat, cuisses horizontales, genoux à angle droit sans compression derrière les genoux.

2 **La profondeur d'assise**
Le dos contre le dossier, avec l'espace de quelques doigts entre le bord du siège et l'arrière des genoux.

3 **Le dossier**
Le soutien lombaire au creux du dos ; le dossier libre de basculer pour accompagner les mouvements.

4 **Les accoudoirs**
À hauteur du plan de travail ou abaissés, pour ne pas empêcher de s'approcher du bureau.

Si le bureau n'est pas réglable, on règle d'abord le siège par rapport au bureau (coudes à hauteur du plan), puis on ajoute un repose-pieds si les pieds ne touchent plus le sol.

AMÉNAGER · MATÉRIEL

Écran, clavier, souris et ordinateur portable

Écran	Face à soi, réglable en hauteur et en inclinaison. Avec deux écrans utilisés autant l'un que l'autre, les placer de façon symétrique.
Clavier	Indépendant de l'écran, à plat, aligné avec l'écran. Les poignets ne reposent pas en permanence sur le bord du bureau.
Souris	Le plus près possible du clavier, pour garder le bras proche du corps. Les raccourcis clavier réduisent les clics.
Portable	Utilisé seul, il impose de baisser la tête. Pour un usage prolongé : rehausseur, clavier et souris séparés. La tablette n'est pas un outil de bureautique principal.



AMÉNAGER · ENVIRONNEMENT

L'environnement et le télétravail

Lumière

Lumière naturelle complétée par un éclairage sans éblouissement. Ni fenêtre dans le dos, ni face à l'écran.

Espace

Un plan de travail assez profond pour reculer l'écran et poser les avant-bras.

Regard au loin

Éviter l'écran collé au mur : pouvoir regarder à plusieurs mètres repose les yeux.

Mobilier assis-debout

Il permet d'alterner les positions. Les réglages de l'écran restent les mêmes debout.

EN TÉLÉTRAVAIL

Le canapé et la table de cuisine ne sont pas des postes de travail

Fournir ou financer un écran, un clavier et une souris séparés.

Diffuser un guide de réglage simple, avec des photos.

Proposer un autodiagnostic du poste à domicile.

Rappeler le droit à la déconnexion et l'importance des pauses.

03

Bouger

Rompre l'immobilité au fil de la journée, et compléter par une activité physique régulière.

Se lever toutes les 30 minutes

En octobre 2025, l'ANSES a révisé ses recommandations. Après l'analyse de 76 études publiées depuis 2016, elle conseille de rompre la position assise idéalement toutes les 30 minutes, contre 90 à 120 minutes auparavant.



ANSES, avis relatif à la révision des recommandations sur les ruptures de sédentarité, octobre 2025

Se lever seulement ne suffit pas : l'agence insiste sur une mise en mouvement active. Les effets observés concernent la glycémie, mais aussi le temps de réaction, l'humeur et la fatigue ressentie en fin de journée.

Une activité sportive le soir ne compense pas une journée entière assise. Les deux sont complémentaires.

BOUGER · AU POSTE

Six mouvements pour une pause active

À faire debout, sans matériel ni tenue de sport, en trois minutes. Lentement, sans forcer et sans douleur.

Nuque

Incliner doucement la tête vers une épaule, puis l'autre. 3 fois.

Épaules

Grands cercles vers l'arrière, bras relâchés. 10 fois.

Poignets

Bras tendu, tirer doucement les doigts vers soi. 15 secondes par main.

Dos

Mains jointes au-dessus de la tête, s'étirer vers le haut. 3 respirations.

Hanches

Un pas en avant, fléchir légèrement le genou avant. 15 secondes par côté.

Jambes

Monter sur la pointe des pieds et redescendre. 15 fois.



En cas de douleur persistante, ces mouvements ne remplacent pas un avis médical. Parlez-en au médecin du travail.

BOUGER · ORGANISATION

Faire entrer le mouvement dans l'organisation

Compter sur la bonne volonté de chacun ne suffit pas. Les pauses tiennent quand l'organisation du travail les rend naturelles.

Réunions courtes	25 ou 50 minutes plutôt que 30 ou 60, pour laisser le temps de se lever entre deux visios.
Réunions debout ou en marchant	Pour les points d'équipe rapides et les échanges à deux.
Alternance des tâches	Intercaler appels debout, lecture papier, déplacements vers les collègues.
Aménagement des lieux	Imprimantes et points d'eau éloignés des postes, escaliers accessibles et signalés.
Rappels	Messages de rappel sur l'ordinateur, à condition qu'ils soient acceptés par les équipes.

Une revue Cochrane sur les interventions en entreprise indique que de courtes pauses, une à deux minutes toutes les demi-heures, réduisent le temps assis au travail davantage que deux longues pauses par jour.

BOUGER · COLLECTIF

Un programme collectif en complément

Pour aller au-delà des pauses, l'entreprise peut proposer des séances encadrées. Le cadre collectif aide à tenir dans la durée, et les cours organisés par l'employeur bénéficient d'une exonération de cotisations sociales dans la limite fixée par l'Urssaf.

Renforcement

Gainage, dos, posture. Une à deux séances par semaine.

Mobilité

Stretching, yoga, pilates. Idéal à la pause déjeuner.

Ateliers

Réglage du poste, gestes et postures, avec un intervenant.



04

Piloter

Repérer les premiers signaux, agir avec méthode et suivre les résultats.

PILOTER · REPÉRAGE

Repérer les signaux avant l'arrêt

Un TMS s'installe progressivement. Les premières gênes, réversibles, sont rarement signalées. Il faut aller les chercher.

QUESTIONNAIRE DOULEURS

Une fois par an, demander aux salariés où ils ressentent des gênes, à quelle fréquence. Des outils standardisés existent, comme le questionnaire nordique.

INDICATEURS RH

Arrêts courts répétés, demandes de matériel, restrictions médicales, par service.

MÉDECINE DU TRAVAIL

Les tendances observées lors des visites, partagées de façon anonyme.

OBSERVATION

Un tour des postes : écrans posés à plat, portables sans rehausseur, sièges jamais réglés.

Une douleur qui revient chaque soir est un signal d'alerte, pas une fatalité du métier.

PILOTER · MÉTHODE

Le plan d'action en cinq étapes

1 **Mobiliser**
Un porteur de projet, l'appui de la direction, l'association du CSE et du service de santé au travail.

2 **Évaluer**
Questionnaire douleurs, tour des postes, indicateurs. Mise à jour du DUERP.

3 **Aménager**
Matériel manquant, réglages des postes, kit télétravail.

4 **Former et faire bouger**
Ateliers de réglage, pauses actives, programme d'activité physique.

5 **Suivre**
Nouveau questionnaire à un an, évolution des arrêts, taux de postes conformes.

RÉCAPITULATIF

La check-list du poste sédentaire

- [ ] Le haut de l'écran est à hauteur des yeux, à 50-70 cm.
- [ ] L'écran est perpendiculaire aux fenêtres, sans reflet.
- [ ] Le clavier est à 10-15 cm du bord, la souris juste à côté.
- [ ] Les coudes forment un angle de 90 à 135°, épaules relâchées.
- [ ] Les pieds sont à plat, au sol ou sur un repose-pieds.
- [ ] Le siège est réglé : hauteur, profondeur, dossier, accoudoirs.
- [ ] L'ordinateur portable est surélevé, avec clavier et souris séparés.
- [ ] Je me lève toutes les 30 minutes, 3 à 5 minutes.
- [ ] Je pratique une activité physique au moins 150 minutes par semaine.
- [ ] En télétravail, mon poste respecte les mêmes repères.

SOURCES

Références citées

PRÉVENTION ET ERGONOMIE

INRS, dossier Travail sur écran : prévention des risques (inrs.fr).

INRS, Écrans de visualisation. Santé et ergonomie, ED 924.

INRS, Troubles musculosquelettiques : statistiques (inrs.fr).

SANTÉ PUBLIQUE

ANSES, avis relatif à la révision des recommandations sur les ruptures de sédentarité, octobre 2025.

Organisation mondiale de la santé, lignes directrices sur l'activité physique et la sédentarité, 2020.

Cochrane, Interventions sur le lieu de travail pour réduire le temps passé assis au travail.

DONNÉES ET CADRE LÉGAL

Assurance Maladie – Risques professionnels, chiffres de la sinistralité 2025.

Code du travail, articles L4121-1 et R4542-1 et suivants.

Ce livre blanc a une vocation informative et ne remplace pas un avis médical ou juridique. Pour toute douleur persistante, consultez le médecin du travail.

moov'on

On remet vos équipes en mouvement

Moov'On accompagne les entreprises et les collectivités dans la prévention des TMS et le bien-être au travail, partout en France : sur site, en extérieur, en salle ou à distance.

- Formations santé et prévention
- Cours de sport en entreprise
- Ateliers bien-être et massage
- QVCT : audit et plan d'action
- Gestion de salle de sport d'entreprise

13 ans
d'expérience

3 000+
intervenants

100 %
sur mesure

Parlez-nous de votre projet

On vous répond sous 24 h ouvrées.

moov-on.fr