

APPROCHE ERGONOMIQUE DU TRAVAIL SUR ÉCRAN

Travailler intensément sur écran d'ordinateur peut avoir des conséquences sur la santé : fatigue visuelle, maux de dos, douleur au niveau des cervicales, des épaules,... En fonction d'une évaluation précise des risques, des mesures concernant l'aménagement du poste, son implantation ou l'organisation du travail peuvent prévenir l'apparition de tels troubles.

En effet, le travail sur écran impose une posture statique pendant de longues heures. Les positions mal adaptées maintenues dans la durée participent à l'apparition de troubles musculo-squelettiques.

LES PRINCIPES ERGONOMIQUES

Une position de travail sur écran est idéale à partir du moment où il est possible d'en changer. **C'EST-À-DIRE QUE LE CORPS HUMAIN NE PEUT PAS RESTER DANS UNE MÊME POSITION SUR DE LONGUE PÉRIODE**, il doit pouvoir changer sensiblement de position. Pour cela il est souhaitable de respecter les principes suivants :



1- LA POSITION DE L'ÉCRAN

- Idéalement, L'ÉCRAN DOIT ÊTRE POSITIONNÉ PERPENDICULAIREMENT AUX SURFACES VITRÉES des fenêtres qui donnent sur l'extérieur pour éviter une gêne visuelle, soit due aux reflets sur l'écran ou à une différence trop importante d'intensités lumineuses entre l'écran et la fenêtre. L'ÉCRAN DOIT ÊTRE MAT et non de type miroir.
- Si cette position n'est pas possible par rapport à la configuration du bureau, ÉQUIPER LES FENÊTRES DE STORES afin de tamiser la lumière entrant dans la pièce.

2- LE SIÈGE ET SON RÉGLAGE

- Utiliser un siège avec une ASSISE DYNAMIQUE (système synchrone ou asynchrone) qui permet au corps de pouvoir changer de position très facilement sans se lever du siège.
- Régler tout d'abord la hauteur de l'assise. En position assise, LES PIED DOIVENT REPOSER À PLAT SUR LE SOL avec un ANGLE AU NIVEAU DES GENOUX AUTOUR DE 90°. Les cuisses doivent reposer à plat sur l'assise.
- Poursuivre par le réglage de la hauteur du dossier. Positionner le dossier pour que le RENFORT LOMBAIRE VIENT S'APPUYER CONTRE LA COLONNE VERTÉBRALE AU-DESSUS DU BASSIN.
- Régler ensuite la profondeur d'assise. En s'asseyant au fond du siège, dos bien en appui sur le dossier, il doit RESTER UN ESPACE ENTRE L'ARRIÈRE DU GENOU ET LE BORD DE L'ASSISE D'UNE LARGEUR DE DEUX DOIGTS ENVIRON. Cela permet d'éviter d'avoir un point de « compression » au niveau de l'articulation de la jambe.
- Pour finir, régler la dureté du système d'assise dynamique en position neutre pour éviter de basculer vers l'avant ou de partir en arrière.
- Si le siège est équipé d'accoudoirs, ils doivent être réglés à hauteur du plan de travail.



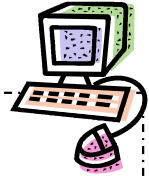
3- LE PLAN DE TRAVAIL

Dans l'idéal, LE PLAN DE TRAVAIL DOIT ÊTRE À HAUTEUR RÉGLABLE pour l'adapter à la hauteur de l'assise du siège. Régler la hauteur de plan de travail pour qu'en position assise, mains posées sur le bureau et coudes le long du corps, l'angle entre le bras et l'avant-bras soit de 90°. Si LA HAUTEUR DU PLAN DE TRAVAIL EST FIXE, IL FAUT ALORS RÉGLER LA HAUTEUR DE L'ASSISE DU SIÈGE et peut-être compléter l'équipement par un repose-pied.

Les dimensions du plan de travail doivent être en adéquation avec les activités réalisées afin D'AVOIR SUFFISAMMENT D'ESPACE POUR POSITIONNER LE MATÉRIEL INFORMATIQUE, LES DOCUMENTS NÉCESSAIRES AU TRAVAIL ET LE PETIT MATÉRIEL DE BUREAU. L'optimum est un plan de travail droit d'une profondeur de 80 cm par une longueur de 1,60 m.

4- LA POSITION CLAVIER-SOURIS-ÉCRAN

Il faut privilégier une position du matériel bureautique sur le plan de travail pour que LE REGARD entre le clavier, le document à saisir, et l'écran de l'ordinateur SOIT DANS UN AXE VERTICAL.



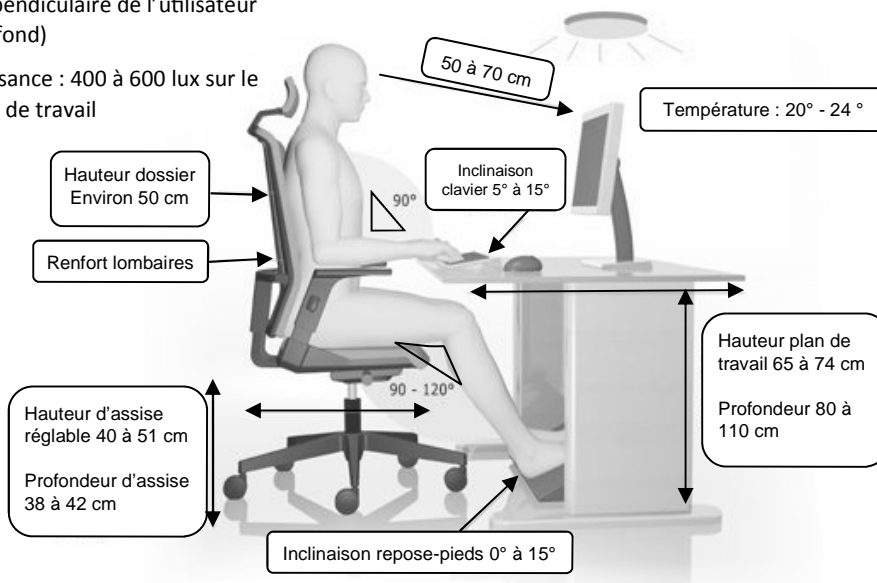
- ▶ Positionner le CLAVIER À UNE DIZAINE DE CENTIMÈTRES DU REBORD DU PLAN DE TRAVAIL.
- ▶ Un ESPACE LIBRE ENTRE LE CLAVIER ET L'ÉCRAN doit permettre de positionner un porte-document.
- ▶ Le BORD SUPÉRIEUR DE L'ÉCRAN DOIT ÊTRE À LA HAUTEUR DES YEUX. Pour les porteurs de verres progressifs, positionner l'écran le plus bas possible. Éviter les écrans miroir pour privilégier des écrans mat.
- ▶ Mettre L'ÉCRAN À UNE DISTANCE ENTRE 50 ET 70 CM DES YEUX.
- ▶ RAPPROCHER LA SOURIS LE PLUS PRÈS POSSIBLE DU CLAVIER pour éviter de trop écarter le coude et la main du corps. Il existe des souris à pointeur central qui se positionnent devant le clavier et qui permettent de garder les deux mains en position centrale.
- ▶ POUR UNE UTILISATION INTENSIVE DU TÉLÉPHONE, OPTER POUR UN CASQUE PHONIQUE qui permettra de libérer les mains pour écrire un message ou utiliser les outils bureautiques sans devoir coincer le combiné entre l'épaule et l'oreille.

POUR RÉSUMER

Préférez la lumière naturelle à la lumière artificielle

Préférez un éclairage direct à la perpendiculaire de l'utilisateur (plafond)

Puissance : 400 à 600 lux sur le plan de travail



POSTE DE TRAVAIL :

- Les pieds reposent à plat sur le sol ou sur un repose-pied.
- L'angle du coude est droit ou légèrement obtus. Les avant-bras sont proches du corps.
- La main est dans le prolongement de l'avant-bras.
- Le dos est droit ou légèrement en arrière et soutenu par le dossier.
- La tête est droite ou légèrement penchée en avant.
- Le plan de travail doit être de préférence de couleur pastel et mat. S'il a deux niveaux, le plus bas doit être réservé au clavier et à la souris.