



Prévention des risques professionnels

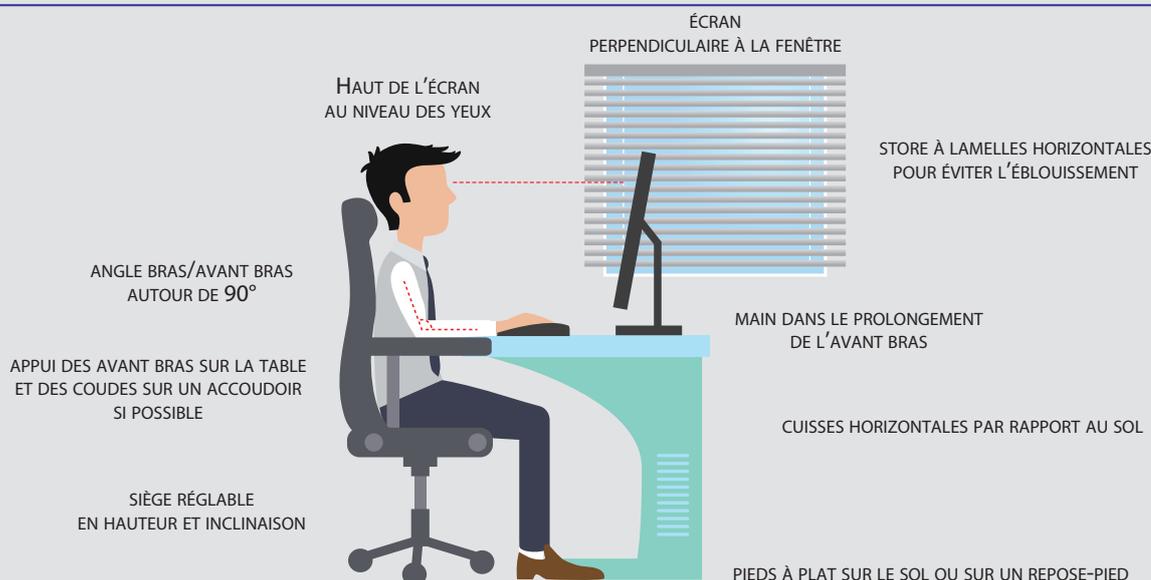
PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES ET INTERVENTION ERGONOMIQUE

Comment bien aménager son espace de travail ?

L'ergonomie a pour but de comprendre le comportement humain en situation de travail pour adapter les moyens utilisés, les outils et l'environnement afin de limiter et prévenir les contraintes nuisibles à la santé, à la sécurité et aux conditions de travail.

Posture de travail à adopter, aménagement du bureau optimal, exercices de détente, l'intervention ergonomique est un des leviers pour lutter contre les troubles musculo squelettiques.

Aménagement de l'espace de travail



Aménagement du bureau

Les éléments **rarement utilisés** (moins d'une fois par semaine) peuvent être stockés hors de la zone du poste de travail.

Les éléments **très fréquemment utilisés** (plusieurs fois par heure) doivent être placés dans la zone optimale de travail.

ZONE OPTIMALE DE TRAVAIL



Les éléments **peu utilisés** (moins d'une fois par jour) sont à mettre dans la zone adjacente au poste

Les éléments **fréquemment utilisés** (plusieurs fois par jour) doivent être placés dans la zone de préhension maximale

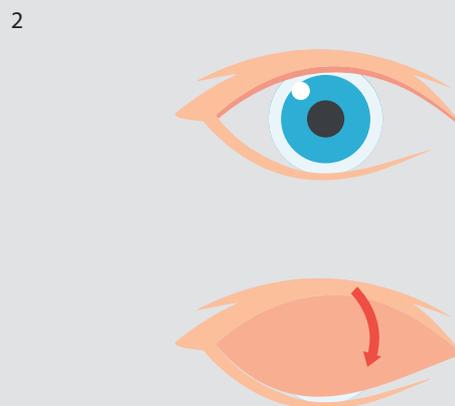
ZONE DE PRÉHENSION MAXIMALE

Actions envisageables en fonction des douleurs

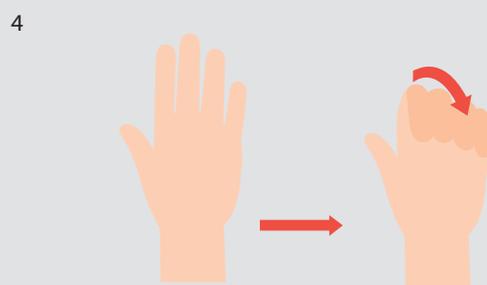
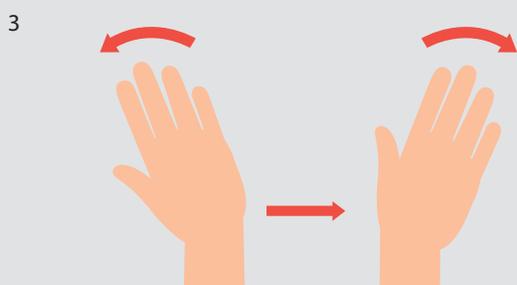
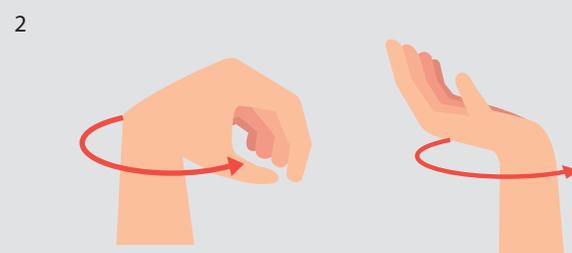
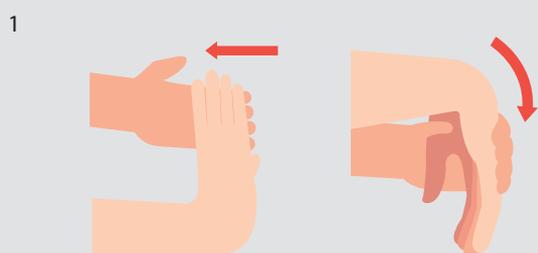
	Causes possibles	Actions envisageables
Douleurs ou fatigue au niveau des yeux	<p>Écran face ou dos à la fenêtre (reflets sur écran ou agent ébloui)</p> <p>Eclairage insuffisant</p> <p>Faible contraste entre les caractères et le fond de l'écran</p> <p>Trop de temps passé devant l'écran</p> <p>Défauts visuels insuffisamment corrigés</p>	<p>Positionner l'écran en fonction de l'éclairage de façon à éviter les reflets et si possible perpendiculairement aux fenêtres</p> <p>Prévoir une lampe d'appoint si nécessaire</p> <p>Nétoyer l'écran et régler l'intensité et le contraste de l'écran (luminosité 50%, contraste 100%)</p> <p>Alterner avec un autre type de travail de bureau (temps d'interruption recommandé de 15min par 2h de travail sur écran)</p>
Douleurs ou fatigue au niveau du cou	<p>Écran trop haut, trop bas ou de côté</p> <p>Port de verres progressifs</p> <p>Téléphone trop éloigné, utilisation du téléphone coincé entre l'oreille et l'épaule</p> <p>Lecture de documents sur le côté</p> <p>Défauts visuels insuffisamment corrigés</p>	<p>Placer le haut de l'écran à hauteur des yeux et face à soi (entre 50 et 70cm)</p> <p>Pour les porteurs de verres progressifs, placer le haut de l'écran légèrement plus bas que la hauteur des yeux</p> <p>Positionner le téléphone à proximité ou prévoir un téléphone avec casque si une utilisation importante</p> <p>Utiliser un porte-documents positionné à côté de l'écran à hauteur des yeux ou entre le clavier et l'écran</p>
Douleurs ou fatigue au niveau du dos	<p>Siège trop haut ou trop bas</p> <p>Dos non appuyé sur le dossier</p>	<p>Ajuster le siège (régler la hauteur, son inclinaison et la profondeur si possible de façon à avoir le bas du dos en appui sur le dossier...)</p>
Douleurs ou fatigue au niveau des épaules	<p>Clavier/souris trop éloignés ou trop haut</p> <p>Bureau ou fauteuil trop haut/bas (les avant-bras ne sont pas en appui sur le bureau)</p> <p>Avant-bras non maintenus par les accoudoirs</p> <p>Téléphone et autres objets trop loin ou sur le côté</p>	<p>Rapprocher le clavier ou la souris d'ordinateur (~15cm du bord du bureau)</p> <p>Ajuster la hauteur de la chaise et du bureau (utiliser un repose-pied si nécessaire)</p> <p>Réglage des accoudoirs pour soutenir les avant-bras (éviter surélévation)</p> <p>Organiser son poste de travail (téléphone du côté opposé à la main directrice)</p>
Douleurs ou fatigue au niveau des membres supérieurs	<p>Position trop haute par rapport au bureau</p> <p>Appui du poignet sur le rebord du bureau (clavier trop près du bord du bureau)</p> <p>Souris mal placée</p> <p>Clavier trop haut</p>	<p>Ajuster la hauteur du siège de façon à avoir un angle avant-bras/bras entre 90 et 135°</p> <p>Eloigner le clavier du bord du bureau (~15cm)</p> <p>Positionner la souris proche du clavier pour garantir l'alignement épaule-avant-bras-poignet</p> <p>Abaisser les pattes du clavier</p>
Douleurs ou fatigue au niveau des jambes	<p>Assise trop haute (pieds ne touchant pas le sol, compression de l'arrière des cuisses)</p> <p>Immobilité de la posture</p>	<p>Abaisser la hauteur de la chaise ou ajouter un repose-pieds (cuisses à l'horizontale afin d'avoir un angle cuisse/mollet légèrement obtus ou droit)</p> <p>Eviter de croiser les jambes</p> <p>Varié régulièrement la posture</p>

Exemples d'exercices de détente

Pour les yeux



Pour les mains



Pour le cou et les épaules



Pour les jambes



Pour le dos



Pour plus de détails ou pour toute question plus spécifique, n'hésitez pas à contacter :

Service Prévention des risques professionnels
au 01 39 49 63 23
prevention.risques@cigversailles.fr