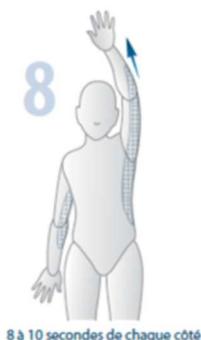
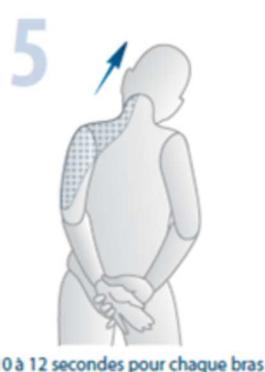
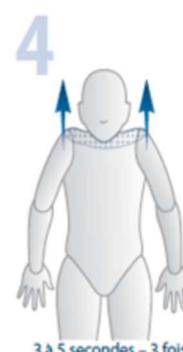
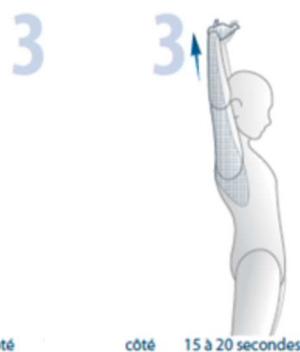
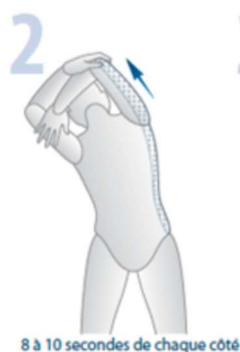


Le dos est souvent soumis à d'importantes pressions au cours de la journée, même lorsqu'on ne fait que rester assis face à son ordinateur. En effet, la position assise n'est pas des plus naturelles et elle génère de nombreuses tensions musculaires, notamment au niveau du dos.

S'étirer le dos au bureau est donc intéressant dans la mesure où ces étirements peuvent être réalisés sur place et qu'ils ne nécessitent aucun matériel particulier.

N'hésitez donc pas à prendre 5 min pour effectuer ces quelques assouplissements. Pensez bien à respirer au cours de ces exercices.



VOTRE ZONE DE TRAVAIL

Les objets que vous utilisez le plus souvent devraient se trouver à portée. En gardant les objets que vous utilisez rarement hors de portée, vous serez forcé de vous lever pour aller les chercher. Et c'est un bon moyen de stimuler la circulation sanguine et soulager l'inconfort général.

LES PÉRIPHÉRIQUES D'ENTRÉE

Il existe plusieurs types de périphériques d'entrée dont les plus courants sont le clavier et la souris. Pour les utiliser, le haut des bras devrait être détendu, le long du corps. Les coudes sont fléchis à angle droit (90 degrés) et les poignets sont horizontaux.

VOTRE ÉCRAN

Distance : la distance entre les yeux et l'écran dépend de votre vue, de votre âge et de la résolution. Il est conseillé de le situer entre 60 et 90 cm de vous. Un moyen facile et pratique de vérifier si la distance est assez grande est de s'asseoir en position neutre sur le fauteuil et de tendre les bras. Si votre main touche l'écran c'est qu'il est trop proche de vous.

Hauteur et emplacement : l'écran doit se trouver en face de vous et le dessus de l'écran doit se trouver juste sous la hauteur de vos yeux. Il doit également être légèrement incliné (environ 15 degré) pour assurer le confort des yeux.

Corrections visuelles : Si vous portez des verres correcteurs à double foyer, il est probable que votre moniteur doive être positionné un peu plus bas.

Éclairage et éblouissements : Pour un travail uniquement sur écran, on a besoin d'un éclairage se situant entre 300 et 500 lux alors que la plupart des bureaux sont éclairés aux alentours de 1000 lux. Autant que possible, essayer de placer vos écrans perpendiculairement aux fenêtres et privilégier les stores à lamelles horizontales pour renvoyer plus de lumières vers le plafond en jouant sur l'orientation des lamelles.

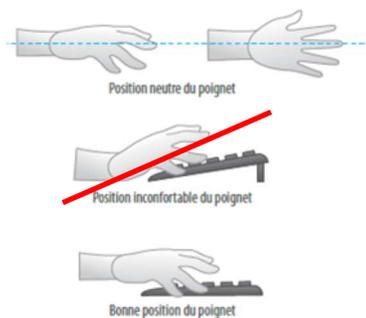
Astuce : Pour identifier les différentes sources d'éblouissements, éteignez votre écran et visualisez les reflets sur sa surface. Il est alors plus facile de les éliminer ou de les contrôler.

LES ORDINATEURS PORTABLES

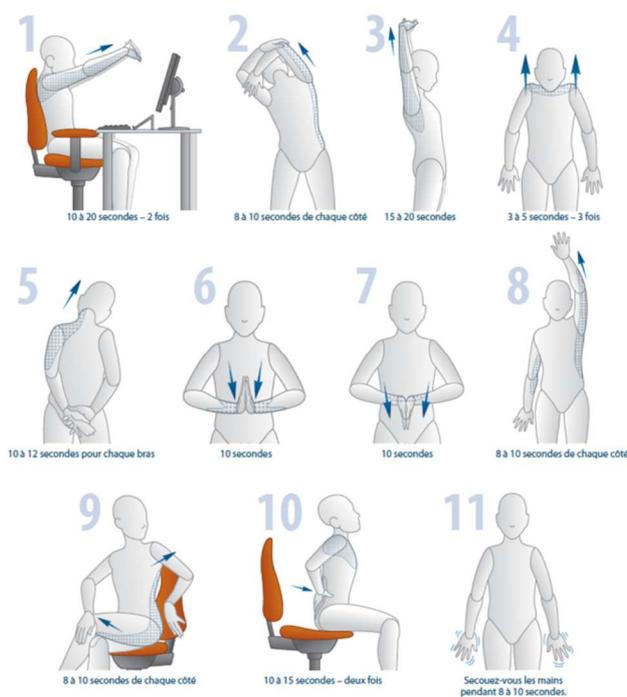
Il faut prendre conscience que les mêmes principes d'ergonomie s'appliquent. Donc, que votre ordinateur portable soit branché à une station d'ancrage ou non, il est conseillé d'utiliser un clavier et une souris externes (brancher en USB) dans le but de rester dans les positions les plus neutres possibles.



Les différentes zones de travail



Position des poignets



Exemple de série d'étirements pour détendre le corps

Références

Références réglementaires :

- Décret 91-451 relatif à la prévention des risques liés au travail sur écrans de visualisation
- Circulaire DRT n°91-18 apporte des précisions
- Article R4542-1 à R4542-19 du code du travail

Autres :

- Guide d'ergonomie : Travail de bureau (Guide pour la prévention de lésions musculosquelettiques)

Normes :

- NFX35-102 conception ergonomique des espaces de travail en bureaux
- NFX35-103 Principes d'ergonomie visuelle applicables à l'éclairage des lieux de travail
- EN ISO 9241 / X35-122 : Exigences ergonomiques pour travail de bureau avec terminaux à écrans de visualisation (TEV)