

L'installation au poste de travail est primordiale. Cette fiche pratique a pour but de vous guider pour déterminer si votre poste de travail sur écran est adapté à vos besoins. Elle vous fournira les règles de bases pour aménager et entretenir votre espace de travail de manière à accroître le confort, réduire les contraintes visuelles et favoriser les bonnes postures. Les indications fournies dans cette fiche pour l'ajustement des différents éléments du poste de travail sont des repères. Vous seul pouvez déterminer votre posture confortable.

## Qu'est ce qu'une bonne posture ?

Au départ, on adopte toujours une bonne posture, mais avec le temps, on a tendance à « se laisser aller » et à courber le dos ou à s'étirer dans un sens ou l'autre. Voici la « posture idéale » :

1. la tête droite maintenue au dessus des épaules ;
2. le regard doit se porter légèrement vers le bas sans incliner le cou ;
3. le dos devrait être soutenu par le dossier ;
4. les coudes doivent être fléchis à un angle de 90 degrés ;
5. les cuisses sont en position horizontale à un angle de 90 à 110 degrés ;
6. les pieds sont complètement appuyés à plat sur le sol (ou un repos pied) ;
7. les poignets sont en position neutre.



Cependant, aucune posture n'est idéale indéfiniment. Il est primordial de modifier votre posture et votre position en ajustant les réglages du fauteuil et en alternant les tâches.

## Le Matériel

### VOTRE FAUTEUIL

C'est le premier élément à prendre en compte et le fait d'avoir un siège ergonomique ne sert à rien si vous ne savez pas comment le régler. Voici quelques conseils pour choisir un siège approprié :

1. le fauteuil offre un soutien lombaire ;
2. la hauteur du fauteuil est réglable ;
3. la largeur du fauteuil est adaptée à votre taille
4. le dossier est réglable ;
5. la profondeur du siège est ajustée ou réglable ;
6. les appuis coudes sont amovibles ou réglables ;
7. le fauteuil est muni de cinq branches (roues) ;
8. le fauteuil est recouvert d'un tissu qui respire ou perméable à l'air.

**Le soutien lombaire :** En position assise, réglez la hauteur du dossier pour que le coussin lombaire soutienne la courbe naturelle de votre dos.

**La hauteur du fauteuil :** Mettez-vous debout et réglez la hauteur de votre fauteuil de manière à ce que le plus haut point de l'assise se trouve juste au dessous de votre rotule.

**La largeur :** Le plateau du siège devrait être assez large pour ne pas comprimer le coté des cuisses.

**La profondeur :** En position assise, vérifiez que le plateau du siège ne comprime pas l'arrière des genoux.

**Les appuie-coudes :** Ils soutiennent la partie supérieure des avant-bras en réduisant la sollicitation des épaules et du dos.



Soutien lombaire



Hauteur du fauteuil



La profondeur



Les appuie-coudes

## 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.

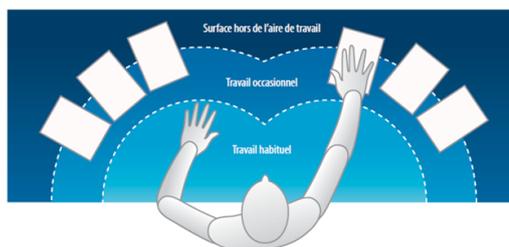
**Corrections visuelles :** Si vous portez des verres correcteurs à double foyer, il est probable que votre moniteur doive être positionné un peu plus bas.

**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.

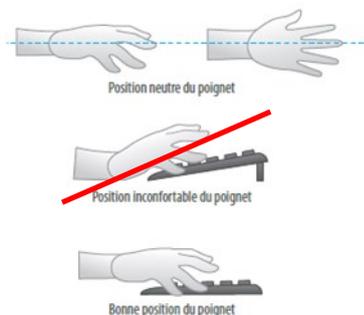
**Astuce :** Pour identifier les différentes sources d'éblouissements, éteignez votre écran et visualisez les reflets sur sa surface. Il est alors plus facile de les éliminer ou de les contrôler.

## LES ORDINATEURS PORTABLES

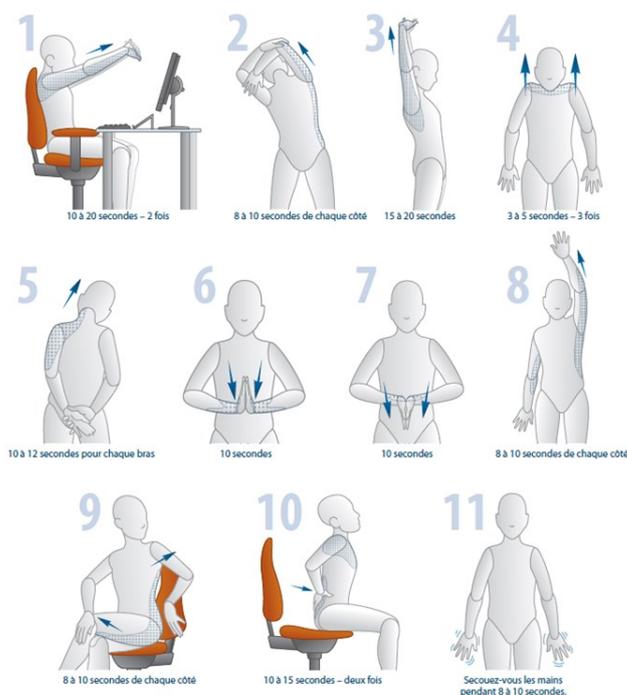
Il faut prendre conscience que les mêmes principes d'ergonomie s'appliquent. Donc, que votre ordinateur portable soit branché à une station d'ancrage ou non, il est conseillé d'utiliser un clavier et une souris externes (brancher en USB) dans le but de rester dans les positions les plus neutres possibles.



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)