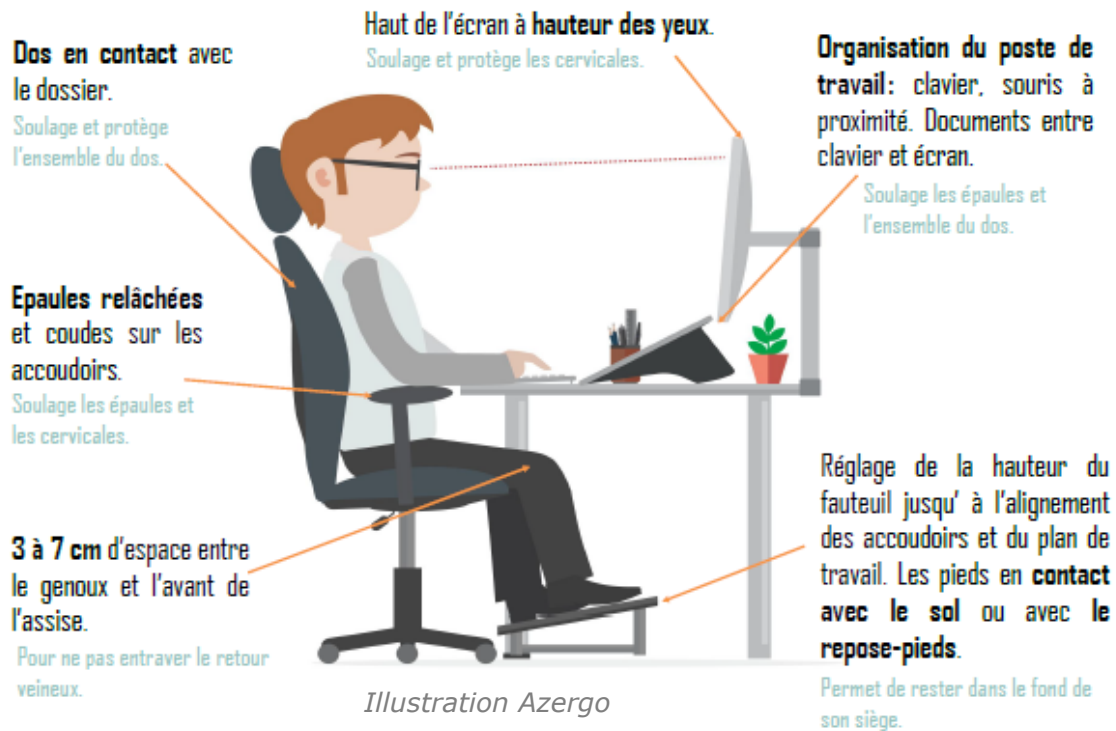


Les conseils pour l'aménagement du poste de travail, afin de préserver votre santé et éviter les douleurs liées à une installation non adaptée.

Bien s'installer pour prévenir les douleurs



Les réglages :

Le fauteuil doit être réglé à la bonne hauteur, les accoudoirs sont positionnés de façon à pouvoir approcher le siège près du bureau et reposer les avant bras dans le prolongement du bureau.

Les bras et avant-bras devront former un angle à 90°. Installé au fond du siège, le dos devra être appuyé au dossier, les pieds posés à plat sur le sol ou sur les repose-pieds, sans que l'intérieur des genoux ne touche le bord du siège.

Réglage de votre fauteuil

Les 5 étapes clés

Asseyez-vous dans votre fauteuil en dehors de votre bureau, les pieds à plat au sol.

Etape n°1



Régler la hauteur du dossier de manière à positionner votre creux lombaire sur la courbure du dossier. Il doit y avoir contact mais sans pression excessive.

Etape n°2



Le réglage de l'inclinaison se fait selon votre confort personnel. Entre 90° et 110°.

Etape n°3



L'assise doit être réglée en profondeur pour pouvoir passer 2-3 doigts entre l'assise et l'arrière du genou une fois positionné au fond de votre siège.

Etape n°4



Les accoudoirs doivent être réglés de manière à avoir un contact avec les coudes, en gardant les épaules relâchées.

Etape n°5



Pour terminer, il faut régler la hauteur du fauteuil de manière à aligner les accoudoirs au poste de travail. Si les pieds ne touchent pas le sol, l'utilisation d'un repose-pieds sera nécessaire.

Illustration Azergo

L'écran :

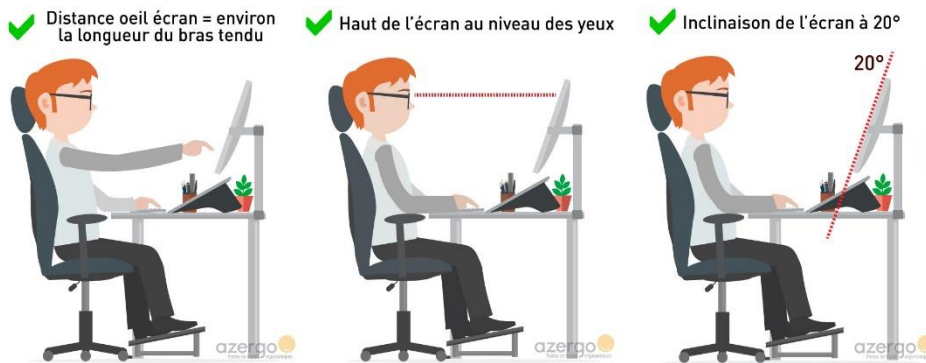


Illustration Azergo

Si votre écran est trop bas



Illustration Quintessence Pilate

Les petits équipements :

Ils permettent d'adapter au mieux le poste de travail et réduire les contraintes physiques :

Le support de documents se place entre l'écran et le clavier d'ordinateur : dans l'axe de l'écran face à l'agent. Il permet de limiter les torsions cervicales, lors de la lecture ou des tâches de saisie informatique.



Illustration Azergo

Sans support documents

- Forte sollicitation des trapèzes, deltoïdes et cervicales
- Accentuation des symptômes de la fatigue visuelle
- Risque important de TMS

Avec support documents

- Permet d'adopter une posture neutre
- Rapproche et aligne les documents avec l'écran et réduit les aller-retours de la tête et du regard
- Limite le risque d'apparition de la fatigue visuelle et de TMS des cervicales, dos et épaules



Illustration Ergosanté



Document situé sur le côté

- Torsions des cervicales
 - Accentuation des symptômes de la fatigue visuelle
 - Aller-retours répétitifs de la tête et des yeux entre le document et l'écran
- Risque important de TMS



Document situé devant le clavier

- Forte sollicitation des trapèzes, deltoïdes et cervicales
 - Courbure du dos et de la tête
 - Aller-retours répétitifs de la tête et des yeux entre le document et l'écran
- Risque important de TMS



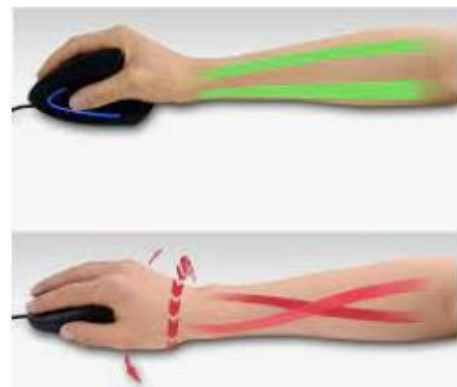
Avec support de documents

- Posture neutre grâce à l'alignement des documents avec l'écran
 - Limitation de la fatigue visuelle grâce au rapprochement du document vers l'écran
 - Sollicitations minimales des régions dorsales et cervicales
- Réduction du risque d'apparition des TMS

Illustration Azergo

L'utilisation d'une **souris verticale** permet une position naturelle du bras, elle réduit les rotations et les compressions nerveuses.

Illustration www.clavier-souris-sans-fil.com



Un repose pied réglable permettra un soutien, afin de libérer les tensions et activer la circulation du sang dans les jambes.



Illustration be-mydesk

Un **casque téléphonique** est conseillé aux personnes sur des postes d'accueil ou de permanence téléphonique. Le micro antibruit permet à l'utilisateur de garder ses deux mains libres pour prendre des notes, taper à l'ordinateur, se lever de son bureau pour rechercher un document, tout en poursuivant sa conversation téléphonique.

Il évite les douleurs cervicales liées aux tensions musculaires entre l'oreille et l'épaule, dues à la prise et au maintien du combiné.

De plus, il limite les bruits ambiants dans un espace partagé et facilite la concentration.

Pour les agents plus occasionnellement au téléphone, il est conseillé d'utiliser le haut-parleur pour garder les mains libres et éviter les tensions musculaires.



Illustration Onedirect

Travail sur ordinateur portable :

Le travail sur ordinateur portable doit être ponctuel, car l'écran est trop bas et trop près. Il est recommandé, d'utiliser une **station d'accueil**, s'il est votre ordinateur principal. Cependant, il est possible d'aménager le poste comme sur la figure 1, avec un **support d'ordinateur** portable de sorte à placer le haut de l'écran à hauteur d'œil, en y ajoutant un **clavier déporté**, ainsi les postures contraignantes seront éliminées.



Sans support
PC portable

Avec support
PC portable

Illustration Azergo

Sources, crédits photos et illustrations :

Azergo : <https://www.azergo.fr/>

Ergosanté : <https://ergosante.fr/>

One direct :
<https://www.onedirect.fr/content/quel-casque-choisir>

<https://www.clavier-souris-sans-fil.com/comparatif-souris-ergonomique/>

Quintessence Pilate :
<https://www.facebook.com/QuintessencePilates/photos/attention-%C3%A0-votre-posture-devant-un-%C3%A9cran>

<https://www.be-mydesk.com/>

Pôle prévention santé sécurité et handicap

Centre de gestion de la fonction publique territoriale de la Manche

Tél : 02 33 77 89 00 - Courriel : c.lambert@cdg50.fr