Bureaux

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

Illustration Azergo

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 avants 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.

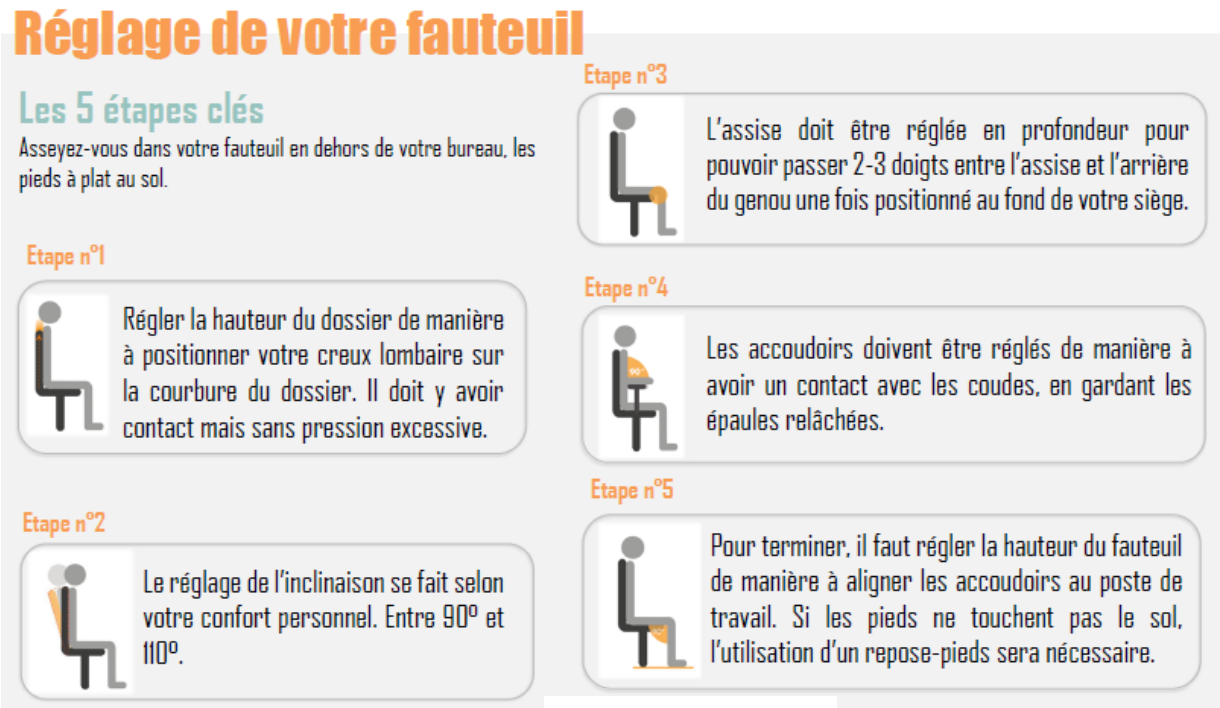

Illustration Azergo

Bureaux

L'écran :

Illustrations Azergo

Illustration Quintessence Pilate

Avec des verres progressifs, baissez votre écran de 10 cm

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

Illustration Ergosanté

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

Bureaux

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 minimes des régions dorsales et cervicales

→ Réduction du risque d'apparition des TMS

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

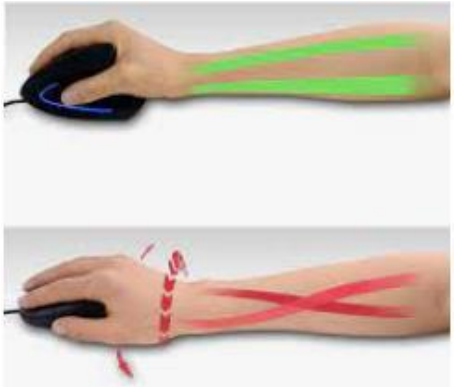

Illustration www.clavier-souris-sans-fil.com

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

Illustration Azergo

Illustration be-mydesk

Bureaux

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.

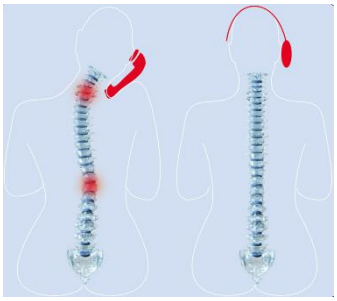

Illustration Onedirect

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.

Illustration Azergo

Sans support PC portable

Avec support PC portable

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/

Centre de Gestion de la Manche
139 rue Guillaume Fouace
CS12309
SAINT-LÔ cedex

Pôle prévention santé sécurité au travail

02.33.77.89.00.
cdg50@cdg50.fr