

QSE

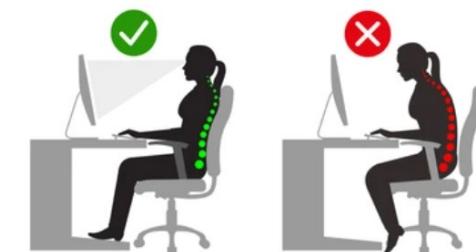
Qualité- Sécurité-Service

Ergonomie du poste de travail informatique



Promotion 3A FISA AE DGEI 2022-2023

Contact : Christophe Escriba, c escriba@laas.fr



Les risques du travail sur poste informatique :

- Fatigue visuelle
- Dermatologie
- Troubles musculosquelettiques (TMS)
- Stress
- Rayonnement

Prévention des risques :

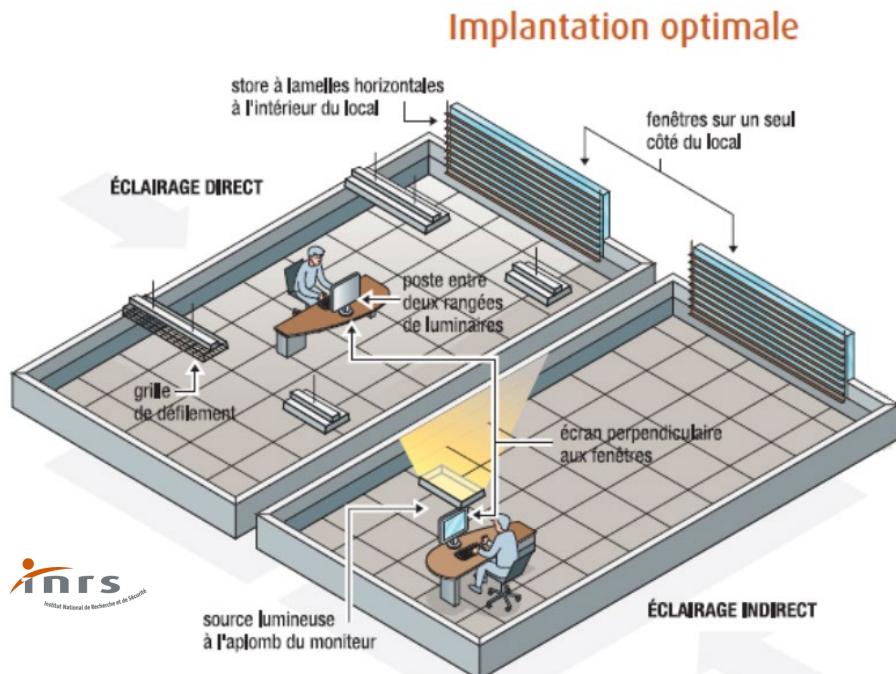
- Ecran
 - Orientable
 - Antireflets
 - Fond Clair
 - Pas plus de trois couleurs, pas de bleu ciel

Une implantation réfléchie

Prévention des risques (suite) :

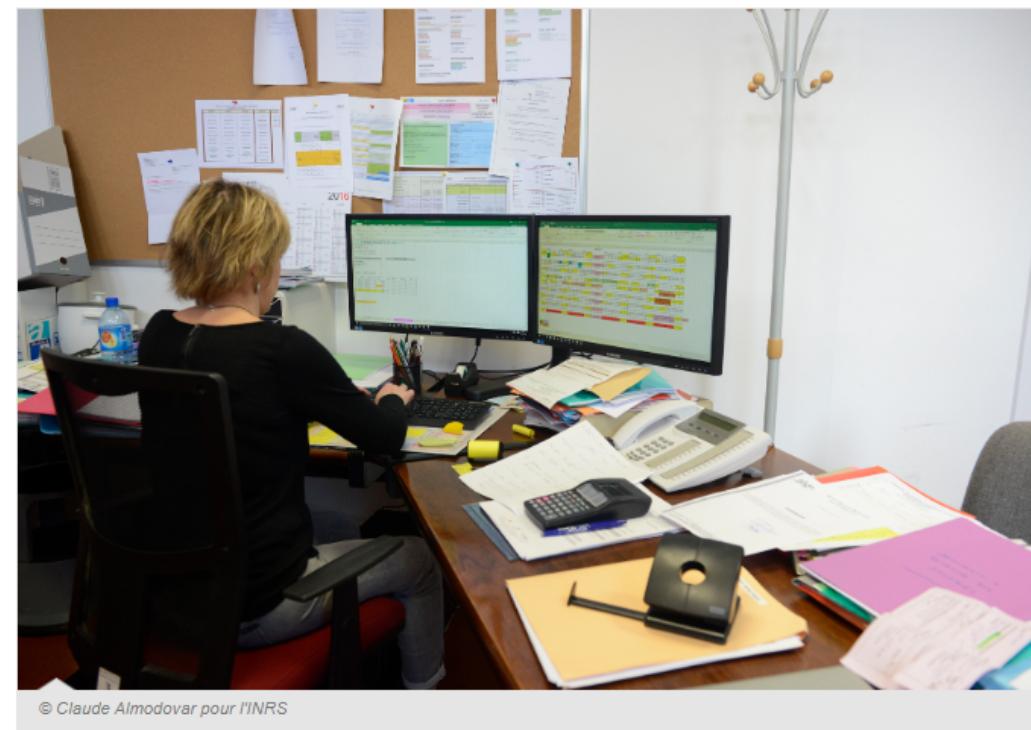
• Implantation

- Fenêtres
- Eclairage
- Bruit / chaleur / luminosité



Ce qu'il faut retenir

Travailler intensivement devant un écran de visualisation peut engendrer des troubles de la santé tels que fatigue visuelle, troubles musculosquelettiques et stress. Les facteurs de risque à l'origine de ces troubles sont biomécaniques (posture statique prolongée et contraignante, répétitivité des gestes, ...), organisationnels (durée journalière, travail intensif, absence de pause, ...) et psychosociaux (stress, charge mentale, ...). Il est possible de limiter ces troubles en intervenant sur l'organisation du travail, l'affichage à l'écran, l'implantation et l'aménagement du poste de travail, les dispositifs d'entrée (clavier, souris...) et les logiciels.



Posture

Prévention des risques (suite) :

- **Mobilier et posture**
 - Mobilier adapté et adaptable
 - Posture (cf. schéma)

Siège

a Les hanches un peu plus élevées que les genoux.

b Asseyez-vous au fond de votre siège et réglez la profondeur.

c La courbe du dossier épouse la courbure de votre dos.

La tête droite dans le prolongement de la colonne vertébrale.

d Le bras et l'avant-bras forment un angle de 90°.



Bureau

e Le bureau aussi haut que les appuis-coudes de votre siège.

Ordinateur

f La longueur d'un bras comme distance entre les yeux et l'écran.

Le bord supérieur de l'écran à la hauteur des yeux.

g Le clavier à environ 10 cm du bord du bureau.

La souris juste à côté du clavier.

REPÈRES CHIFFRÉS

FAUTEUIL	Hauteur de l'assise Profondeur de l'assise Hauteur du dossier	42-51 cm 40-42 cm 45-55 cm
PLAN DE TRAVAIL	Hauteur Profondeur Écart avec l'assise	65-74 cm 80-110 cm 20-26 cm
REPOSE-PIEDS	Largeur Hauteur Inclinaison	> 40 cm 4-15 cm 0-15°

Bonne position assise sur un siège de bureau

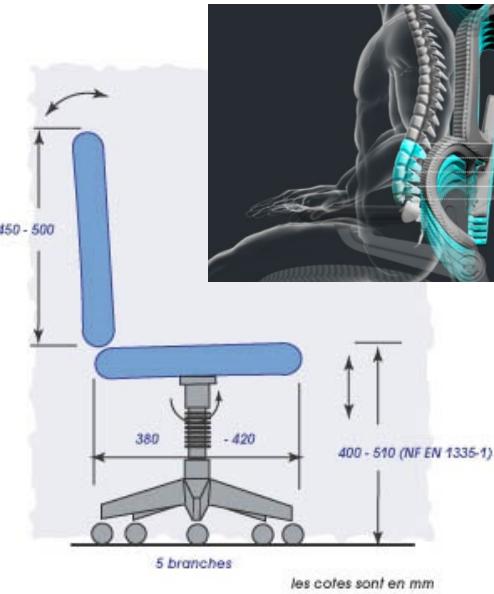
Travailler de manière ergonomique consiste à régler le siège de bureau de sorte à créer une position assise ergonomique

Procédure :

- Régler la hauteur de l'**assise** de sorte que les cuisses soient à l'horizontale
- Ajuster la **profondeur de l'assise** de manière à pouvoir placer un poing serré entre le creux du genou et l'avant de l'assise
- Régler le dossier afin que le **dos soit bien soutenu**. Le soutien lombaire doit épouser le creux du dos
- Régler l'**accoudoir** pour qu'il touche le coude (méthode : placer les doigts sur la clavicule et baissez le bras)
- Régler la hauteur du **bureau** afin qu'elle corresponde à celle des accoudoirs
- S'assurer que l'**écran** est à hauteur des yeux (pouvoir le regarder de face)

Un mobilier/matériel adapté

L'ergonomie, c'est la façon la plus facile, la plus sécurisée et la plus saine d'exercer une activité



Fauteuil ergonomique
conforme à la norme NF EN 1335-1



Organisation du travail et règlementation :

- Fatigue visuelle
 - Quitter l'écran des yeux régulièrement
 - Pauses (5mn/h ou 15mn/2h si peu intensif)

- Réglementation
 - Textes INRS
 - Pauses
 - Information
 - Suivi médical



Source : <https://www.inrs.fr/risques/organisation/ce-qu-il-faut-retenir.html>