

## AGENCEMENT DU POSTE DE TRAVAIL

Afin d'éviter les contraintes posturales

### 1 LES ÉCRANS

Placez le haut de l'écran au niveau du regard. Il doit se porter légèrement vers le bas sans incliner le cou (au maximum 30°). En cas d'utilisation de deux écrans, placez les comme un livre ouvert.

### 2 L'ORDINATEUR PORTABLE

Il doit être réservé aux salariés nomades amenés à se déplacer avec leur ordinateur. Lors de l'installation au poste de travail, il convient d'utiliser un support, un clavier et une souris afin d'optimiser la posture. Pour les salariés sédentaires, il est préférable d'utiliser un ordinateur fixe.



### 3 LE CLAVIER

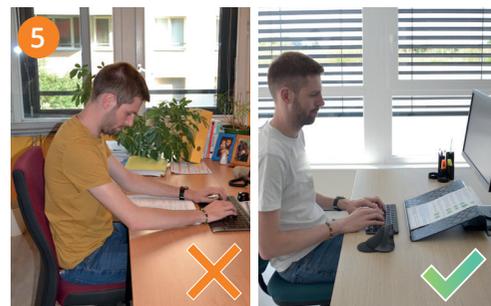
Positionnez-le de sorte à laisser de l'espace pour les avant-bras. Privilégiez les claviers fins et compacts et n'utilisez pas les clapets qui se trouvent en dessous du clavier.

### 4 LA SOURIS

Placez-la à proximité du clavier. Elle doit être adaptée à la taille de votre main. Il existe de nombreux modèles de souris pour limiter les contraintes posturales et ramener l'avant-bras en position neutre (souris verticales, trackball, roller-mouse...). Augmentez la vitesse du pointeur afin de réduire l'amplitude des mouvements.

### 5 LES DOCUMENTS

Si de la saisie est réalisée à partir de documents papiers, utilisez un porte-documents placé entre le clavier et l'écran, face à la personne.



### 6 LE TÉLÉPHONE

Positionnez-le dans la zone habituelle de travail. Si une autre tâche doit être effectuée simultanément à une conversation téléphonique et que le mode haut-parleur ne peut être activé, utilisez un casque téléphonique, si possible sans fil.



Les verres progressifs ne sont pas adaptés pour le travail sur écran. En cas de port de verres progressifs, l'écran doit être positionné le plus bas possible et incliné en arrière afin de limiter les contraintes posturales. Attention à ce qu'il n'y ait pas de reflet sur l'écran lors de son inclinaison.

Dans certains cas, il est préférable de posséder une paire de verres réservés au travail sur écran. Vous pouvez également

faire poser le foyer correcteur destiné au travail sur écran dans la partie supérieure des verres. Un optométriste pourra vous proposer la meilleure solution pour votre vue.

**CONSEILS :** Afin de prévenir la fatigue posturale et visuelle, levez-vous régulièrement, hydratez-vous, faites des étirements et portez votre regard au loin le plus souvent possible.

## ESCAPE GAME TMS

Un escape game de prévention est un serious game dans lequel vous devez vous échapper d'une pièce en résolvant des énigmes liées à la prévention des risques liés aux Troubles Musculo-Squelettiques lors d'un travail sur écran.

Vous serez plongé dans le bureau de Paul, chargé des services généraux (travail sur écran, port de charges, organisation de sa charge de travail...) vous devrez jouer le

rôle d'un préventeur chargé de réduire les risques de TMS et RPS dans son espace de travail en seulement 30 minutes.

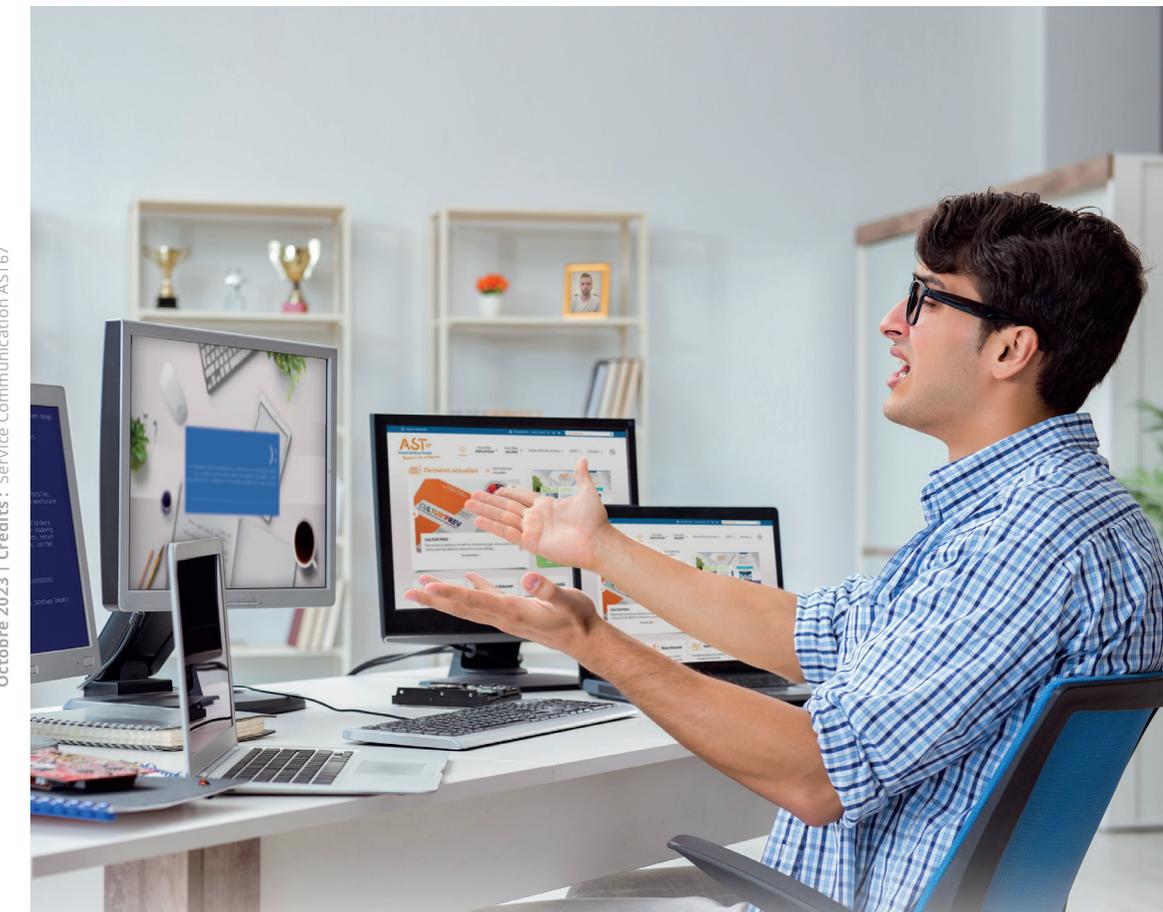
Après le jeu, un temps d'échanges est organisé avec nos préventeurs afin de mieux comprendre les situations à risques et élaborer des solutions concrètes.

**Vous souhaitez en savoir plus ?**  
Rendez-vous sur notre site internet.

# AST<sup>67</sup>

Alsace Santé au Travail

Partenaire des entreprises



Octobre 2023 | Crédits : Service Communication AST67

## TRAVAIL SUR ÉCRAN

Comment adapter son poste de travail ?

## COMMENT S'INSTALLER CORRECTEMENT ?

La posture de moindre inconfort

### LES ÉPAULES

Elles sont relâchées et détendues.

### LE DOSSIER

L'inclinaison et la hauteur doit-être réglé. Le renfort lombaire doit supporter le creux du dos.

### LES BRAS ET LES AVANT-BRAS

Les bras sont près du corps en position de confort. Les avant-bras forment un angle d'au moins 90°.

### LES POIGNETS

Ils sont alignés dans le prolongement des avant-bras, flottants lors de la frappe. Une partie des avant-bras est en appui sur le plan de travail.

### LES CUISSES

Elles sont parallèles au sol, en formant un angle d'au moins 90° avec les jambes. Pas de pression inconfortable sous les cuisses.

### LES GENOUX

L'arrière des genoux est maintenu à 5 cm du rebord de l'assise.

### LE COU ET LA TÊTE

Ils doivent être en position neutre. Le cou ne doit pas être en hyper-flexion (vers l'avant) ou en hyper-extension (vers l'arrière).

### LE REGARD

Il doit se porter légèrement vers le bas sans incliner le cou.



### LES JAMBES

L'espace doit être suffisant pour allonger les jambes.

### LES PIEDS

Ils sont à plat et sur le sol, sinon utilisation d'un repose-pied réglable en hauteur et en inclinaison.

Aucune posture n'est idéale de manière prolongée.

## RÉGLAGES DE L'ASSISE

Les bonnes pratiques

### PROFONDEUR D'ASSISE

Il faut pouvoir s'appuyer contre le dossier sans que l'assise ne comprime l'arrière des genoux (4 à 5 cm d'écart).

### 1 HAUTEUR D'ASSISE

La hauteur des coudes doit-être au niveau du plan de travail.

### 2 DOSSIER

La hauteur du dossier doit être ajustée pour que le renfort lombaire soutienne la courbe naturelle du bas du dos.

### ACCOUDOIRS

Utilisez en première intention le plan de travail pour vos avant-bras. Si les accoudoirs sont utilisés, ils doivent être à la même hauteur que le plan de travail sans gêner l'installation au poste.



Il est conseillé de modifier sa posture en ajustant les réglages du fauteuil et en alternant les tâches (saisie clavier, écriture manuscrite, déplacement) et ce, le plus souvent possible.

Cela garantira une bonne circulation sanguine, réduira le risque de blessure et de fatigue visuelle. Lorsqu'une mauvaise posture est modifiée ; il est normal de ressentir de l'inconfort au début.

Il faut donc un peu de temps pour s'adapter à la nouvelle posture.

## AMBIANCE THERMIQUE

### TEMPÉRATURE CONSEILLÉE

20-24° C en période hivernale  
23-26° C en période estivale

### AMPLITUDE THERMIQUE

La différence de température « tête - pieds » ne doit pas dépasser les 3°C

### HUMIDITÉ RELATIVE

40 - 60 %  
(afin d'éviter le dessèchement des muqueuses buccales, nasales et oculaires).

## AMBIANCE LUMINEUSE

Privilégiez l'éclairage indirect. L'éclairage direct (avec grilles ou plaques perforées) ne doit pas être placé au-dessus du plan de travail. Ce dernier doit être placé entre deux rangées de luminaires.

Les stores doivent être de préférence à lamelles horizontales, orientables et à l'extérieur pour limiter la réflexion des rayons lumineux.

L'écran doit être perpendiculaire à la fenêtre.

La surface du plan de travail doit être de couleur claire et mate.

Évitez d'être placé face ou dos à une fenêtre. Évitez les sources d'éblouissement dans le champ visuel. Maintenez la ligne de vision parallèle à la fenêtre.

Orientez la lampe de bureau sur les documents et non sur l'écran. La lampe doit-être munie d'une grille de défilement et/ou d'un réflecteur. Placez-la à gauche pour les droitiers et vice-versa afin de réduire les ombres.

Les reflets et l'éblouissements peuvent entraîner une prise de postures contraignantes.

Pour le travail sur écran, le niveau d'éclairage requis est d'environ 300 à 500 lux.

