

Cadre réglementaire

- "Un siège approprié est mis à la disposition de chaque travailleur à son poste de travail ou à proximité de celui-ci" (Article R.4225-5 du Code du Travail) ;
- "Un repose-pieds est mis à disposition des travailleurs qui en font la demande" (Article R.4542-9 du Code du travail) ;
- "L'écran est orientable et inclinable facilement pour s'adapter aux besoins de l'utilisateur. Il peut être installé sur un pied séparé ou sur une table réglable" (Article R.4542-6 du code du travail) ;
- "Les dimensions et l'aménagement du poste de travail assurent suffisamment de place pour permettre au travailleur de changer de position et de se déplacer." (Article R.4542-10 du Code du travail).

Comment améliorer la situation de travail ?

Les principaux facteurs à respecter pour travailler dans de bonnes conditions posturales devant un écran sont :

- Prendre en compte des caractéristiques dimensionnelles de l'espace, du poste de travail et des outils à utiliser ;
- Organiser et alterner si possible des tâches à réaliser ;
- Ajuster et régler le matériel mis à disposition (siège, position et luminosité de l'écran, hauteur du bureau, ...) ;
- Limiter les sources d'éblouissements ou de reflets sur l'écran ;
- Privilégier l'éclairage naturel et favoriser les éclairages direct-indirect ;
- Réaliser des micro-pauses pour reposer la vue (regarder au loin sans fixer un point précis) ;
- Utiliser un porte-documents permettant d'aligner le document avec le clavier et l'écran ;
- Disposer les outils les plus utilisés le plus proche de soi ;
- Alterner des positions assises et debout (penser à marcher régulièrement).

À CONSULTER

www.inrs.fr :

- ED 922
- ED 923

www.acst-strasbourg.com :

- Fiche conseil n°3.2
- Fiche conseil n°3.3

+ D'INFOS

Norme AFNOR NF X 35-102

www.legifrance.gouv.fr



Aménagement de bureau : Travailler dans de bonnes conditions devant un écran

Le maintien d'une posture assise ou debout prolongée peut être pénible et fatigant. Cela exige une sollicitation musculaire et articulaire constante.

Quelles conséquences ?

- Fatigue : physique, mentale et/ou visuelle ;
- Douleurs au niveau de la colonne vertébrale (cervicalgie, lombalgie, ...) ;
- Douleurs au niveau des membres supérieurs (épaules, poignets, coudes, mains et doigts) ;
- Douleurs au niveau des membres inférieurs (sensation de jambes lourdes, ...) ;
- Maux de tête.

Quels sont les métiers exposés ?

L'ensemble des postes comprenant des tâches à réaliser devant un écran de visualisation (saisie informatique et/ou consultation d'informations) est concerné.

Cette fiche conseil n°3.1 est principalement centrée sur les situations rencontrées dans le secteur tertiaire.

1 RÉGLAGE DU SIÈGE

- Dossier**
- Hauteur ajustée par rapport aux vertèbres lombaires
 - Dos droit ou légèrement incliné
- Assise**
- Hauteur ajustée par rapport au haut du corps
 - Avant-bras reposent à plat sur le plan de travail avec les coudes à angle droit

DOS

- Privilégier un dossier à assise dynamique, pour conserver un contact permanent entre le dos et le dossier
- Porte-documents situé idéalement entre le clavier et l'écran

MEMBRES INFÉRIEURS

- Angle des genoux supérieur ou égal à 90°
- Laisser un espace entre l'arrière du genou et l'assise pour favoriser la circulation sanguine
- Pieds à plat reposant sur le sol ou un repose-pieds
- Espace désencombré sous la table

2 RÉGLAGE DE L'ÉCRAN

- Face à l'utilisateur et légèrement incliné vers l'arrière
- Haut de l'écran sous la ligne du regard
- Distance œil-écran allant de 50 à 80 cm selon la taille de l'écran



3 PLACEMENT DU CLAVIER & DE LA SOURIS

- Clavier à plat, placé devant la personne
- Souris à côté du clavier ou devant soit, dans le prolongement de l'avant-bras

MEMBRES SUPÉRIEURS

- Avant-bras proche du corps
- Angle du coude proche de 90°
- Au moins 2/3 des avant-bras reposent sur le plan de travail avec le clavier placé devant soi et la souris dans le prolongement de l'épaule
- La souris peut être disposée devant soi, entre le bord du bureau et le clavier pour une position plus neutre des avant-bras
- La faible épaisseur et le positionnement à plat du clavier permettent de limiter l'extension des poignets
- S'il y a des accoudoirs, ils ne doivent pas gêner le bon positionnement du siège. Ils doivent être réglables selon la hauteur, la profondeur, la largeur et l'inclinaison (en 4 dimensions)

