

FICHE « ERGOPRATIQUE »

L'ORGANISATION SPATIALE DU TRAVAIL SUR ÉCRAN



Public concerné :

Tous les agents susceptibles d'être amenés à réaliser des tâches de bureautiques, quelles que soient la fréquence et la durée d'utilisation.

1. Introduction

L'ordinateur est devenu un élément incontournable de notre environnement de travail. Il est quotidiennement utilisé par les agents de manière plus ou moins continue. De nombreuses études ont montré qu'une mauvaise position lors du travail sur écran induit des postures inconfortables s'avérant contraignantes et sources de douleurs musculaires et articulaires désignées par le terme de TMS (troubles musculo-squelettiques). Ces troubles apparaissent au niveau du dos et des membres supérieurs (doigts, poignets, coudes, épaules), en se manifestant par des fourmillements et des douleurs chroniques persistantes même après un laps de temps de repos.



2. Facteurs de risque

Durant la réalisation de cette tâche de travail, différents facteurs de risque peuvent se combiner et provoquer des troubles (musculaires, articulaires) néfastes pour la santé de l'agent :

- ✓ une posture contraignante (extension des membres supérieurs, abduction des membres supérieurs, flexion vers l'avant du cou, etc.) ;
- ✓ une posture statique ;
- ✓ la répétitivité du geste ;
- ✓ la durée prolongée de la tâche ;
- ✓ le type de préhension (ex : souris) cf. voir fiche « ergopratique » intitulée : *Choix de la souris* ;
- ✓ l'aménagement du poste de travail ;
- ✓ les facteurs personnels (ex. : l'âge, le sexe, la fatigue, etc.).

3. Conseils pratiques

Aujourd'hui les causes principales sont connues et déterminées, ainsi l'aménagement d'un poste de travail sur écran peut réduire et supprimer l'ensemble des douleurs musculaires et articulaires. Voici quelques conseils et préconisations permettant d'installer le plus confortablement possible au niveau spatiale les différents éléments d'un poste de travail (écran, clavier, souris, porte document,...).

Distance œil-écran

- L'écran doit être ajusté à une distance de $170 \times h$ (h étant la hauteur en millimètre des caractères alphabétiques), ce qui équivaut à une distance d'environ 60 cm.

Clavier

- Le clavier est placé à une distance de 10 à 15 cm du bord du plan de travail dans le prolongement de l'avant-bras
- L'angle des poignets doit être de 180° , d'où la nécessité de retirer les pattes.

Chaise

- La hauteur de la chaise se règle de façon à ce que les angles bras-avant-bras et jambe-cuisse de l'agent forment un angle de 90° , c'est-à-dire entre 42 à 53 cm du sol, suivant la taille de l'agent)
- Le dossier de la chaise doit épouser entièrement la forme du dos avec une inclinaison vers l'arrière de 10 à 20° .



Écran

- Le haut de l'écran doit être à la hauteur des yeux. (L'écran doit être plus bas si on porte des verres à double foyer). Ainsi la ligne du regard doit être légèrement inclinée vers le sol d'environ 20°
- L'écran doit être incliné vers l'arrière d'environ 20° .

Porte documents

- Il doit être situé entre l'écran et le clavier ou juste à côté du moniteur.

Plan de travail

- Le plan de travail est d'une largeur de 80 cm, d'une hauteur d'environ 70 cm du sol.

Souris

- La souris est située à la même hauteur que le clavier et sans déviation du membre supérieur, c'est-à-dire dans le prolongement de l'avant-bras et de l'épaule.

Accoudoirs

- La hauteur des accoudoirs doit être réglée de façon à ce que les épaules demeurent détendues tout en respectant l'angle de 90° entre le bras et l'avant-bras
- Les avant-bras doivent être appuyés sur la table.

Repose-pied

- Il doit être réglable en hauteur (4-15 cm), incliné de 10° avec une surface antidérapante
- Si le repose-pied n'est pas utile, les pieds doivent reposer à plat sur le sol.

Il est important de noter que l'écran doit être placé perpendiculairement à la source de lumière du jour (fenêtre) et à plus de deux mètres de cette source, pour d'une part éviter les reflets et les éblouissements et d'autre part maintenir un contraste suffisant.

Être assis durant de longues périodes peut augmenter la pression sur les disques intervertébraux. Et comme la gravité accumule le sang dans les membres inférieurs et ralentit le retour sanguin vers le cœur, il est donc nécessaire lors de la réalisation d'un travail sur écran prolongé, d'effectuer une pause dynamique (en ne restant pas sur sa chaise) d'environ 5 minutes toutes les heures afin d'éviter l'altération de la vision oculaire.

Pour obtenir des informations supplémentaires, vous pouvez consulter la circulaire n° 26/2003 intitulée Travail sur écran, disponible sur le site Internet du Centre de gestion (www.cdg68.fr).

Différentes solutions peuvent être mises en œuvre pour aménager un poste. Une étude globale du poste peut être réalisée afin d'améliorer les conditions de travail et de diminuer les hypersollicitations pouvant conduire à l'apparition de troubles.

Le Pôle Handicap – Maintien dans l'Emploi et le Service Prévention des risques professionnels du Centre de gestion du Haut-Rhin se tiennent à votre disposition pour tout renseignement complémentaire au 03.89.20.36.00.