

## FICHE « ERGOPRATIQUE »

### Travail sur écran - La posture assise

Le travail sur écran s'est considérablement développé au cours de ces dernières décennies. Il est souvent perçu comme un travail physique léger et facile. Il engendre malgré tout des risques pour la santé.

Au bureau, les troubles liés aux postures se développent progressivement et passent souvent inaperçus jusqu'à ce que l'inconfort soit conséquent. Une mauvaise posture n'occasionne pas de lésions après une semaine, un mois ou même un an, mais une exposition prolongée à celle-ci accroît le risque de Troubles MusculoSquelettiques (TMS).

#### Facteurs de risque

Lorsque l'agent est en position assise, différents facteurs de risque peuvent se combiner :

- une posture articulaire contraignante (en dehors des amplitudes de confort),
- une posture statique cumulée à une durée prolongée de la tâche,
- la configuration du poste de travail (espace, écran(s), périphériques, etc.),
- les facteurs personnels (l'âge, le sexe, la fatigue, etc.),
- le stress.



Être dans la même position de travail pendant plusieurs minutes implique la contraction des muscles.

Plus la posture est déséquilibrée par rapport à la posture neutre du corps, plus les muscles doivent travailler pour maintenir le corps dans cette position.

La posture neutre est une position d'équilibre respectant la courbure naturelle du dos et demandant le moins d'effort aux articulations, muscles et tendons. Plus la posture de travail s'éloigne de cette position, plus le risque de développer un trouble musculosquelettique augmente.

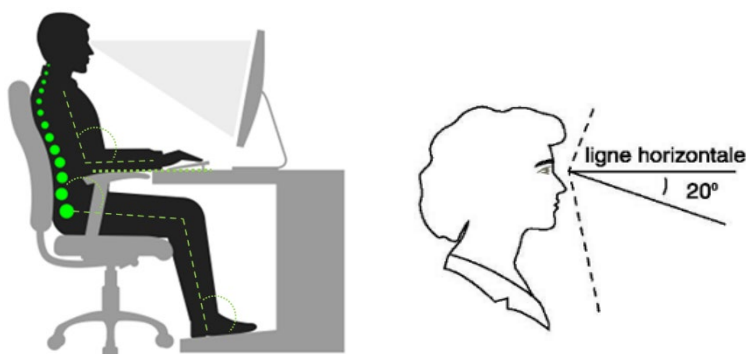
#### Conseils pratiques

L'objectif est d'avoir une « posture neutre ». Cependant même si cette posture est plus favorable que les autres, aucune posture n'est idéale indéfiniment. Il est important de modifier sa posture et sa position, et ce, le plus souvent possible.

##### ⇒ Recommandations pour adopter une posture neutre en position assise

- les pieds reposent à plat au sol, l'angle aux chevilles est d'environ 90°-100°,
- les cuisses sont parallèles au sol et forment un angle de 90° à 110° avec les jambes (l'espace sous le bureau doit être suffisant pour allonger les jambes),
- le dos est soutenu par un dossier, l'angle au niveau des hanches est de 90 à 110° (100-110° conseillé = légère inclinaison vers l'arrière),
- les coudes demeurent près du corps et forment un angle d'environ 90°. Les épaules sont relâchées et la partie supérieure des bras longe chaque côté du corps,

- la tête doit rester « droite » (ni flexion ni extension du cou). Pour cela, le haut de l'écran doit être à la hauteur des yeux, car l'angle de vision naturel de l'œil se situe à 20° vers le bas. En cas de port de verres progressifs, l'écran doit être abaissé.



#### ⇒ Critères de sélection pour choisir un fauteuil de bureau

- la hauteur d'assise est réglable,
- la profondeur d'assise est réglable ou ajustée à la morphologie de la personne (conserver un espace de la largeur de deux, trois doigts entre l'arrière du genou et l'assise du fauteuil),
- le dossier est réglable en hauteur et en inclinaison (tension ajustable),
- l'appui lombaire est réglable en hauteur (en profondeur est un plus),
- les accoudoirs sont réglables en 3D ou 4D (hauteur, largeur, profondeur, orientable). Ces réglages et la largeur de l'assise doivent permettre d'atteindre les accoudoirs sans avoir à écarter les bras du corps,
- le fauteuil est muni de cinq pattes à roulettes adaptées au sol. Les roulettes doivent permettre une certaine adhérence au sol. Il existe deux types de roulettes pour les fauteuils de bureau : les unes sont munies d'un matériau mou pour les surfaces de plancher lisses et les autres d'un matériau dur pour les moquettes,
- le fauteuil est recouvert d'un tissu qui respire ou est perméable à l'air,
- option : appui ajustable pour les cervicales.



Un fauteuil de bureau bien choisi et convenablement ajusté aide à conserver une posture adéquate. Le simple fait d'avoir un fauteuil réglable ne garantit pas une posture neutre. Il appartient à l'utilisateur de trouver sa posture optimale et de faire les mises au point à son poste de travail pour aider à la maintenir.

#### ⇒ Comment régler son fauteuil :

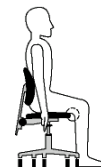
##### - La hauteur

Régler la hauteur du fauteuil pour que l'angle au niveau des genoux soient de 90° à 110° en s'asseyant. Ou, debout devant le fauteuil, régler la hauteur d'assise pour que le point le plus élevé de l'assise se situe juste sous la rotule.



### - La profondeur

L'espace entre le bord avant du siège et l'arrière de votre genou doit être de la largeur de deux ou trois doigts. Cela minimise la pression sur la face antérieure de votre jambe.



### - Les accoudoirs

Les accoudoirs favorisent les changements de posture, supportent les bras et contribuent à réduire la charge exercée au niveau des épaules, et des trapèzes. S'ils sont fixes sans possibilité de réglages, ils seront très probablement inutilisables ou inconfortables.

Les accoudoirs doivent être positionnés à une hauteur qui permet aux épaules d'être détendues : le coude forme un angle de 90° environ.

Positionnés trop haut, ils entraînent une surélévation des épaules.

Trop bas, ils peuvent provoquer une posture déséquilibrée au niveau du dos.

Ils doivent être placés le plus près possible du corps.

Ils ne doivent pas empêcher de rapprocher le fauteuil du bureau, ni entraver tout mouvement.



### - Le dossier

Régler l'appui lombaire pour qu'il se situe dans le creux du dos.



### ⇒ La hauteur du plan de travail :

Une fois le fauteuil réglé, les accoudoirs doivent être dans l'alignement du plan de travail pour permettre un angle au niveau des coudes d'au moins 90 degrés.

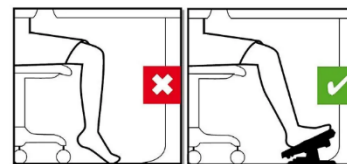
Si le plan de travail est trop haut :

- augmenter la hauteur d'assise, et utiliser un repose-pied.

ou

- réduire la hauteur du bureau.

S'il est trop bas : rehausser le bureau.



## Penser aux pauses

Le corps n'est pas conçu pour rester assis sur une chaise 7 heures par jour.

Il faut éviter de rester assis(e) de longues périodes.

Alterner entre la position assise, la position debout et la marche durant le travail, se lever et s'étirer.

L'INRS recommande d'interrompre le maintien des postures « sédentaires » toutes les 30 minutes (cf. brochure de l'INRS : Les postures sédentaires au travail (ED 6494)).

La Mission Ergonomie / Handicap du CDG 68 se tient à votre disposition

Tél : 03 89 20 88 46 - [e.rebourg@cdg68.fr](mailto:e.rebourg@cdg68.fr)