

## ERGONOMIE DU POSTE

### PERIPHERIQUES

La souris doit être adaptée à l'opérateur (taille et forme), et se situer dans le prolongement de l'épaule, l'avant bras étant appuyé sur la table.



Privilégier les souris inclinées ou verticales !



Posture recommandée



Posture à éviter

Le clavier doit se situer face à l'opérateur à environ 15 cm du bord du bureau.

Il est conseillé de replier les pattes de ce dernier.



Lorsque l'opérateur utilise des documents pour la saisie, il est conseillé de les placer sur un porte document. Ce dernier est disposé entre le clavier et l'écran ou sur le côté de l'écran.

Lorsque l'opérateur doit passer régulièrement des appels téléphoniques, il est conseillé de mettre à sa disposition une oreillette ou un casque.



### ORGANISATION DU POSTE DE TRAVAIL

Pour éviter la fatigue visuelle, pensez à régulièrement porter votre regard vers l'extérieur.

Hydratez vous !

Les pauses fréquentes mais de courte durée sont à privilégier !

Pensez à alterner la posture assise et la posture debout !

Cette polyvalence posturale permet de détendre vos muscles et articulations !

# L'AIST43

## Une offre globale

**VISITES D'INFORMATION  
ET DE PRÉVENTION /  
SUIVI MÉDICAL INDIVIDUEL**

### INTERVENTIONS EN ENTREPRISE

Étude de poste / Fiche entreprise /  
Bruit / Chimie / Vibrations / Accom-  
pagnement projets / Sensibilisation ...

### DES OUTILS À DISPOSITION

Plaquettes / Logiciels de formation /  
Objectif DU / Conception 3D /  
SEIRICH ...

### ShowRoom AIST43

*Venez tester le matériel ergonomique.*

*Sur RDV : 04 71 05 89 75*

39 Avenue des Belges- CS 80019

43009 Le Puy-en-Velay CEDEX

Tel : 04 71 05 51 10

Mail : [contact@aist43.fr](mailto:contact@aist43.fr) - Site : [aist43.fr](http://aist43.fr)

Le  
**TRAVAIL**  
SUR ÉCRAN

## FATIGUE VISUELLE

Le travail sur écran peut être à l'origine d'une fatigue visuelle, oculaire ou générale.

### Fatigue visuelle

- Eblouissement
- Vision moins nette

### Fatigue oculaire

- Picotements des yeux
- Sécheresse oculaire

### Fatigue générale

- Maux de tête
- Sensation de fatigue

Causes :

- Aménagement physique du poste (disposition de l'écran, des documents, éclairage du poste...)
- Facteurs organisationnels (temps de pause, nombre d'heures passées devant l'écran...),
- Facteurs individuels (port de verres correcteurs,...)

## TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS)

Les TMS recouvrent un ensemble de symptômes ou de lésions au niveau des muscles, tendons ou articulations.

Ils sont liés à des facteurs biomécaniques, organisationnels ou encore psychosociaux. Le travail sur écran peut générer diverses pathologies :

- Syndrome du canal carpien
- Épicondylite / épitrochléite,
- Cervicalgies
- Lombalgies ...

## STRESS

Le stress est en lien avec divers facteurs :

- Répétitivité du travail mental,
- Manque d'autonomie,
- Environnement bruyant,
- Manque de formation,
- Sur/sous charge de travail,
- ...

## TROUBLES CIRCULATOIRES

Ils sont associés au phénomène de compression des jambes sur le siège en position assise. Un réglage optimal du siège permet de limiter cette problématique.

## PLAN DE TRAVAIL

- Privilégier le travail dans un plan de travail droit
- Idéalement mettre en place un plan de travail réglable en hauteur électriquement
- A défaut d'une hauteur fixe proche de 72 cm, avec si besoin mise en place d'un repose pied.
- Celui-ci doit être placé de sorte qu'il n'y ait pas de fenêtre ni devant ni derrière l'opérateur.
- Privilégier une surface mate et non réfléchissante.
- Espacement suffisant pour les jambes.

## ECRAN

### Caractéristiques

- Taille de l'écran adaptée au travail à effectuer
- Taille et contraste des caractères facilement adaptables
- Traitement antireflets
- Doit être orientable et inclinable facilement

### Implantation

- Positionner l'écran perpendiculairement aux fenêtres
- Disposer face à l'opérateur, perpendiculaire à l'axe du regard
- Pour les personnes portant des verres progressifs, il est conseillé de positionner l'écran plus bas
- Distance œil écran de 50 à 70 cm (une longueur de bras)
- Si utilisation d'un portable, mise en place d'un support + clavier déporté ou d'un écran + clavier déporté

## SIÈGE

*Essai avant achat indispensable*

### Caractéristiques

- Piètement à 5 branches
- Assise réglable en hauteur/ profondeur/ inclinaison
- Dossier inclinable et réglable en hauteur avec soutien lombaire
- Mécanisme synchrone (dossier basculant pour une assise dynamique)
- Si accoudoirs, réglables en hauteur et au niveau de l'écartement

## ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL

- Éviter les reflets, les éblouissements (ajuster l'inclinaison de l'écran, le faire pivoter légèrement, ...).
- Éclairage homogène :
  - éclairage direct dirigé vers le bas entre les postes de travail,
  - ou indirect dirigé vers le plafond à l'aplomb du poste.
- Présence de grilles de défilement sur les luminaires.
- Niveau d'éclairage général conseillé de 500 lux
- Humidité relative comprise entre 40 et 65%.
- Température ambiante conseillée : entre 20 et 22°C
- Une surface minimale de 10m<sup>2</sup> par opérateur est recommandée.
- Le niveau sonore devient gênant pour la réalisation de tâches complexes à partir de 60 dB(A).