

Inforum 20 mai 2021 — Maude Roland, ergonome Europ.

Le travail sur écran : Aménagements et bonnes pratiques



Objectif de l'intervention :

- aborder l'ergonomie du poste de travail sur écran...

Défi à relever pour cette intervention :

- le faire en 30 minutes...

Options retenues :

- Un « pas à pas » pour vous guider
- Mettre l'accent sur la pratique (peu de slides)



Programme du webinaire



**Brève introduction :
les « TMS »**

**Aménagement
ergonomique du poste**

**Pauses actives :
cette après-midi**

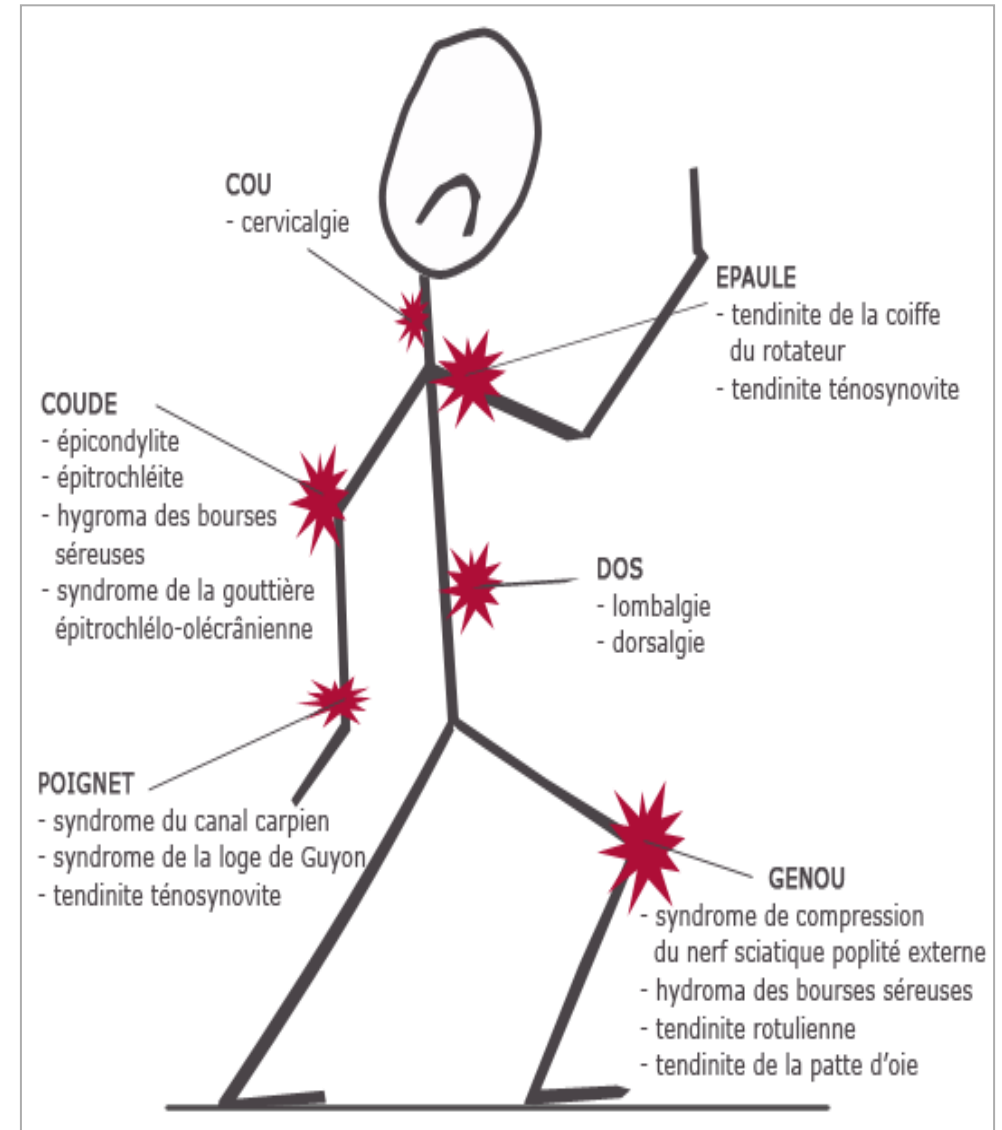


Introduction :
les troubles
musculosquelettiques
(TMS)

Les troubles musculosquelettiques : « définition »

- Un ensemble de *symptômes* tels que :
 - ✓ l'inconfort
 - ✓ une faiblesse,
 - ✓ une incapacité ou
 - ✓ une douleur persistante

avec ou sans manifestations physiques
(gonflements, colorations rouge ou bleue, ...)
- Différentes localisations
⇒ Statistiquement, davantage au niveau du dos et des membres supérieurs
- Toujours dus au surmenage, une fatigue accumulée
⇒ Apparition progressive, dans le temps...



Les troubles musculosquelettiques : facteurs de risques

Efforts



Durée
Répétitions



Postures
Gestes



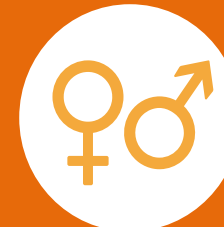
Facteurs
psychosociaux



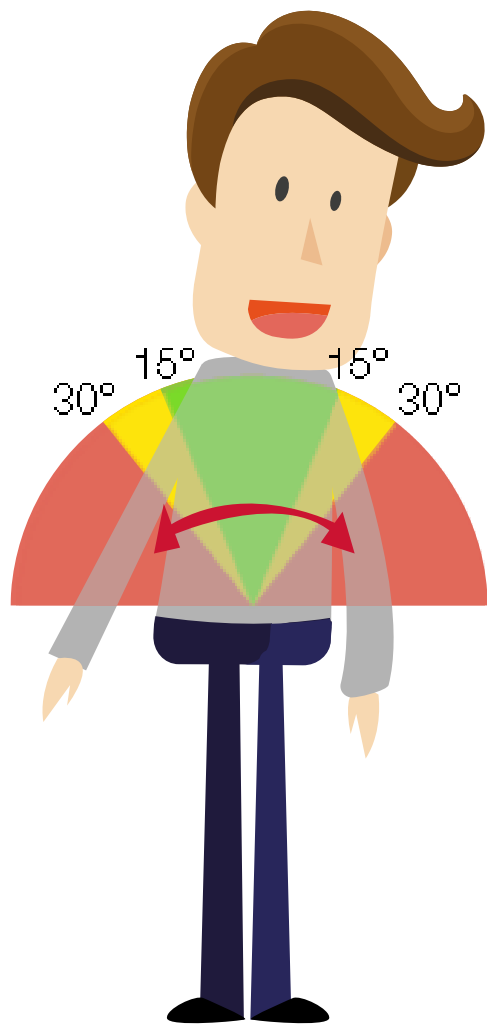
Environnement



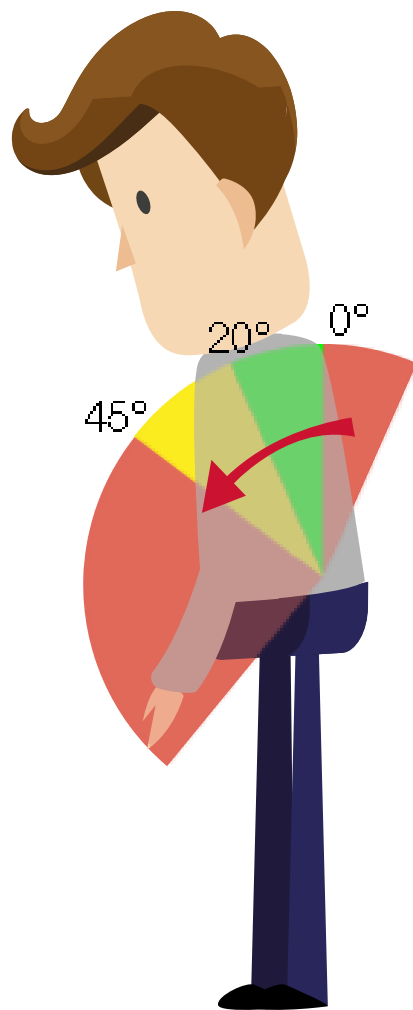
Facteurs individuels



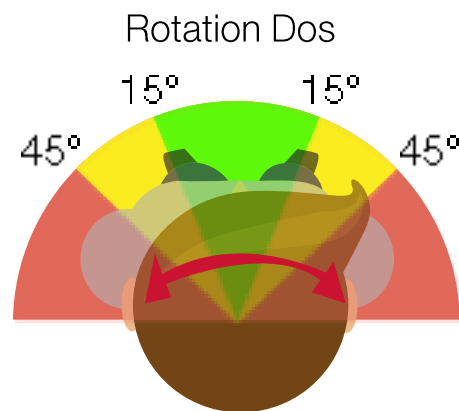
Les troubles musculosquelettiques : les angles de confort articulaire



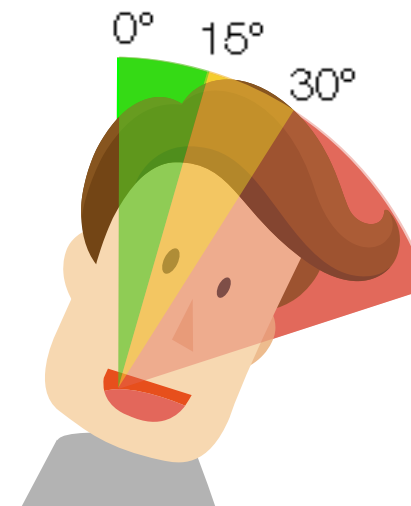
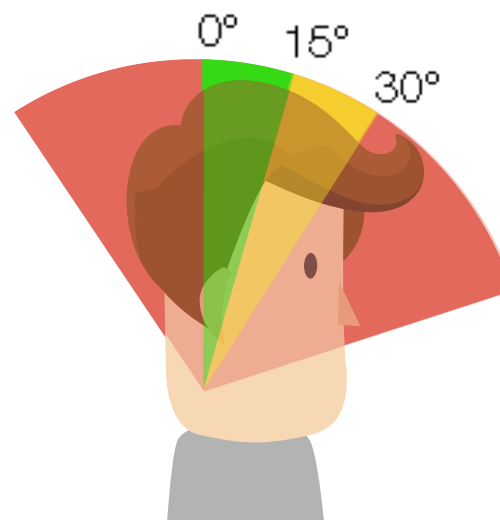
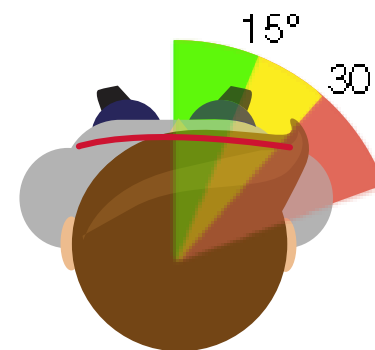
Inclinaisons latérales Dos



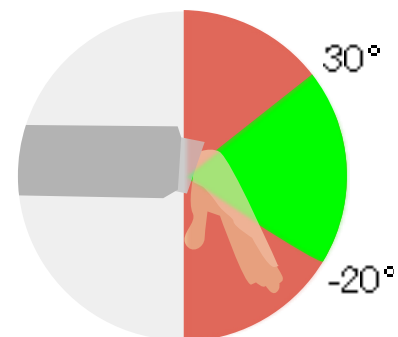
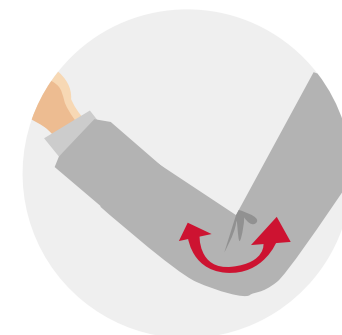
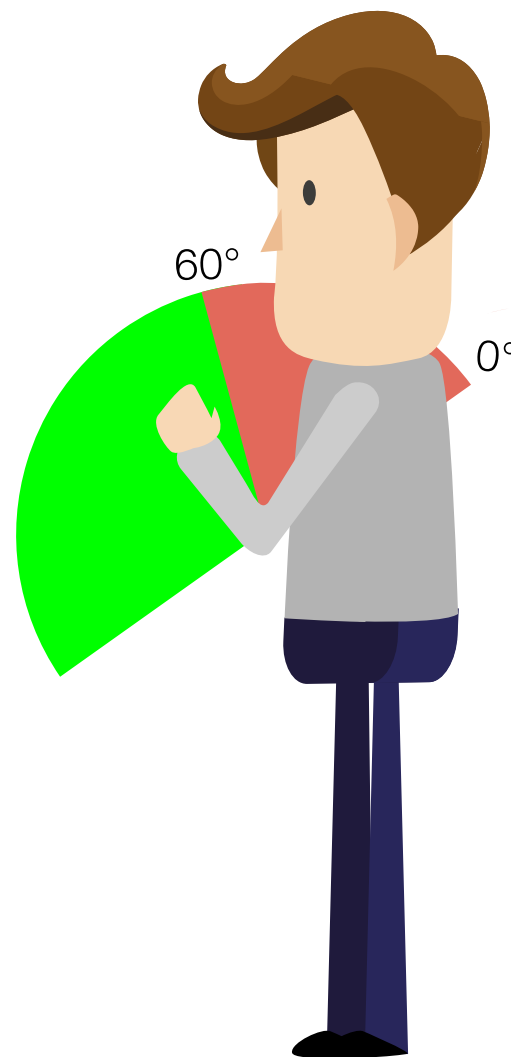
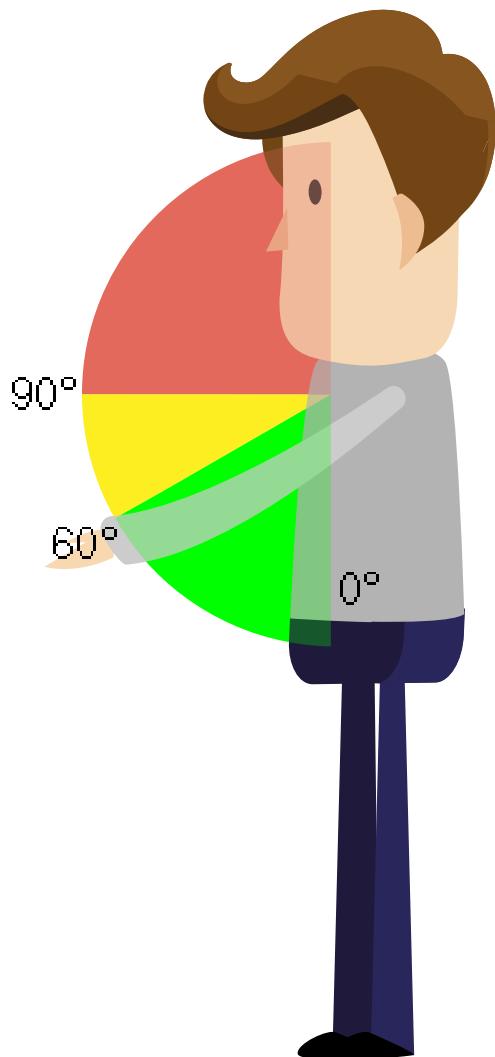
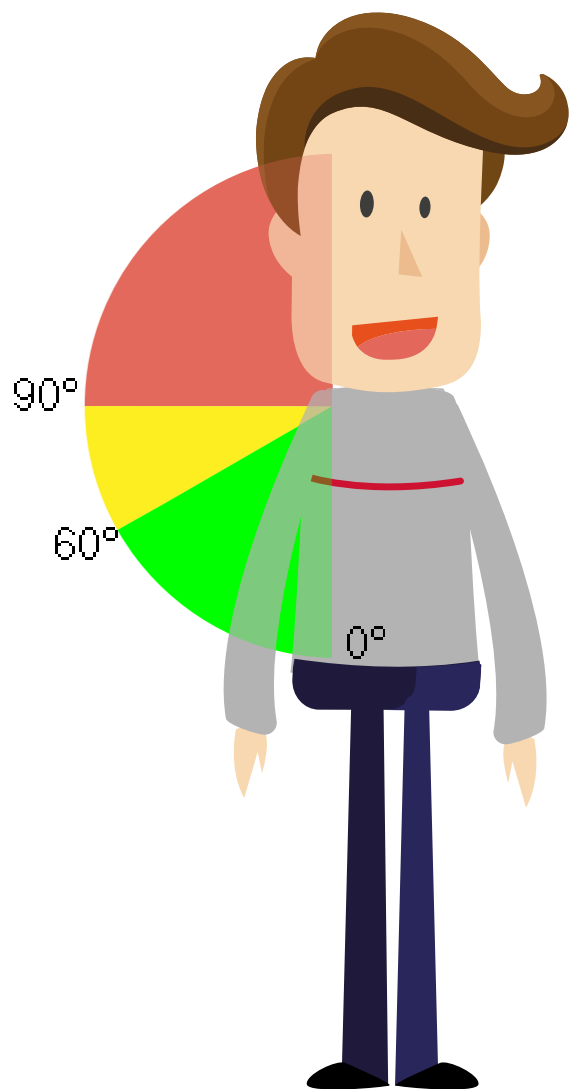
Flexion Dos



Rotation Dos



Les troubles musculosquelettiques : les angles de confort articulaire

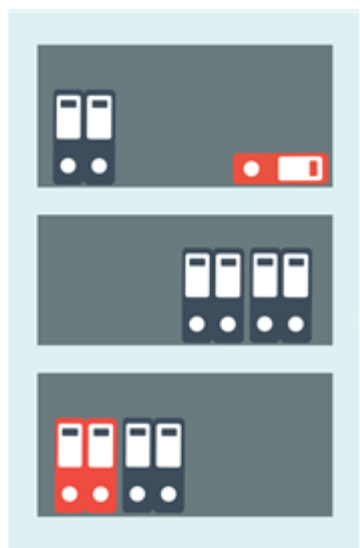


Risques augmentés avec le télétravail

En situation de télétravail, l'augmentation des TMS est liée au :



- Réglage inadéquat du poste de travail au domicile :
 - Travail sur laptop
 - Siège non réglable
 - Table de travail trop haute / trop basse / trop épaisse
 - Situation temporaire qui est s'est prolongée
- Manque de variation dans les postures de travail
 - Moins de déplacements vers le lieu de travail
 - Moins de déplacements vers les salles de réunion, machine café, l'imprimante...



Aménagement du
poste de travail

Recommandations pour aménager son poste de travail

1. Hauteur du siège adaptée (plan réglable en hauteur ???)

- ✓ Angle de min 90° au niveau des genoux,
- ✓ Coudes pliés à 90° (même hauteur que la table),
- ✓ Utiliser un repose pied si nécessaire.

2. Profondeur ajustée

- ✓ 3 doigts entre le creux du genou et le bord de l'assise.

3. Creux lombaire

- ✓ Régler la hauteur du dossier pour adapter le soutien lombaire.

4. Mécanisme de bascule

- ✓ A régler selon votre poids.



5. Position des coudes

- ✓ Sur la table ou les accoudoirs (prolongement de la table) à un angle de 90°.

6. Position de l'écran

- ✓ Ecran face à moi, le bord supérieur à hauteur des yeux, à 1 bras de distance.

7. Clavier et souris

- ✓ Clavier, indépendant de l'écran, à minimum 15 cm du bord de la table, petites pattes baissées.
- ✓ La souris à côté du clavier dans le prolongement de l'épaule.

Aménagement ergonomique

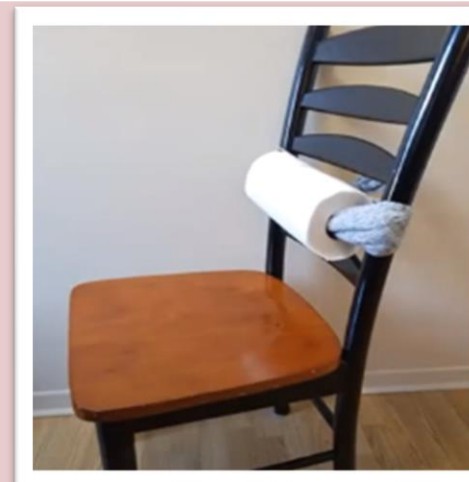
Comment aménager mon espace de travail à domicile et comment m'asseoir en télétravail



Sur le lieu de travail



A domicile



Sur le lieu de travail

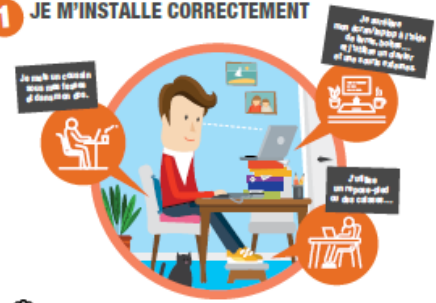


A domicile



TRUCS ET ASTUCES
**POUR UNE BONNE INSTALLATION AU DOMICILE,
 SANS DOULEUR ET SANS STRESS !**

1 JE M'INSTALLE CORRECTEMENT



2 JE FAIS EN SORTE DE NE PAS ÊTRE ÉBLOUI ET JE REPOSE MES YEUX



3 J'ANTICIPE ET PLANIFIE LE TRAVAIL À FAIRE



4 JE GARDE LE CONTACT AVEC MON ENTREPRISE



5 J'ALTERNE MES POSTURES



6 JE BOUGE RÉGULIÈREMENT



BON TRAVAIL !



www.cesi.be





Dynamiser sa journée
(pour cet après-midi...
en tenue décontractée...)





CESI asbl
Bien-être au travail

Contactez-nous au 02 771 00 25
gestiondesrisques@cesi.be
commercial@cesi.be



www.cesi.be