

RECOMMANDATIONS POUR BIEN REGLER ET BIEN AMENAGER UN POSTE DE TRAVAIL INFORMATISE

Bien régler et bien aménager son poste de travail informatisé permet d'adopter une posture naturelle et confortable. Pour que l'aménagement soit profitable, on doit aussi organiser son travail.

Exemples d'aménagement idéal pour un poste de travail informatisé



Figure 1 : Ergonomie : Travail de bureau avec visualisation d'écran, S. Montreuil, 2008

Tout d'abord, un poste de travail agréable est un poste de travail ordonné, organisé et dégagé.

Le siège

- Le dos, et particulièrement le bas du dos doit être droit et bien appuyé, le renfort lombaire doit être bien positionné.
- La hauteur de votre assise doit vous permettre d'avoir les épaules relâchées et les accoudoirs au même niveau que votre plan de travail.
- Si votre assise est réglable en profondeur, le bord de l'assise doit être à 10 cm du creux de votre genou.

L'accoudoir

- A hauteur des coudes pour former un angle de 90°.
- Ils doivent être ajustables et près du corps.

Le repose pieds

- Non obligatoire mais indispensable pour les personnes de petite taille.
- Les pieds doivent être à plat au sol ou sur le repose pieds.
- Jambes à 90° ou plus.

RECOMMANDATIONS POUR BIEN REGLER ET BIEN AMENAGER UN POSTE DE TRAVAIL INFORMATISE

L'écran

- Distance œil/écran 50 à 70 cm, soit une longueur de bras avec le dos bien appuyé.
- Le haut de l'écran doit correspondre à la hauteur des yeux.
- Régler la luminosité et le contraste de l'écran.
- Attention : si vous portez des verres progressifs votre écran doit être le plus bas possible.

La souris et le clavier

- Les deux doivent être proches et à la même hauteur.
- Il est conseillé de mettre le clavier à plat (sans les pattes).
- Le bas du clavier doit se situer à environ 10 centimètres du bord du bureau.
- La souris doit être la plus proche du centre du corps.
- Eviter de compresser le poignet sur le plan de travail.

Le téléphone

- Tenir le téléphone de la main opposée à celle utilisée pour la souris.
- Ne jamais bloquer le téléphone entre l'oreille et l'épaule, surtout lors d'une utilisation intensive.
- Favoriser le port d'un casque téléphonique en cas de forte utilisation.

Le porte document

- Idéalement placé entre l'écran et le clavier.
- Ou accroché à hauteur de l'écran.

L'éclairage

- Préférer la lumière naturelle à la lumière artificielle.
- Le poste de travail positionné perpendiculairement à la source de lumière naturelle.
- Placer l'écran entre deux sources lumineuses.
- 400 à 600 lux sur le plan de travail.
- Un éclairage d'appoint peut être utile pour éclairer les documents.

La température

- Entre 20 et 24° C

Le poste de travail doit être adapté à l'Homme, ce n'est pas à lui de s'adapter au poste de travail.

Cette fiche ne dispense pas d'une étude architecturale et ergonomique afin de réduire les écarts entre les exigences esthétiques et les contraintes liées à l'activité. Une démarche participative est à privilégier.

RECOMMANDATIONS POUR BIEN REGLER ET BIEN AMENAGER UN POSTE DE TRAVAIL INFORMATISE

Travailler sur un ordinateur portable et/ou sur une tablette nécessite aussi quelques aménagements afin de prévenir l'apparition des TMS.

Le principal problème avec l'utilisation de **l'ordinateur portable** est que l'écran est trop bas pour une vision optimale.

Il existe des solutions afin d'utiliser de manière optimale et sans contraintes l'ordinateur portable :



Un support permettant de brancher un écran, un clavier et une souris

- Un écran supplémentaire : il permet d'adopter une meilleure position de travail et d'obtenir un meilleur confort de lecture et une moindre fatigue visuelle.
- Un clavier et une souris déportés : cela permet les possibilités d'ajustement au poste de travail.



Dans ce cas, le portable ne sert plus que de base.

Une station d'accueil

- Elle permet de brancher son ordinateur portable sur un bloc liant en permanence les divers équipements supplémentaires (écran, clavier, souris, connexion internet...), et de le transformer en un poste de travail conventionnel.



Un rehausseur incliné sous le clavier

- Il permet de surélever l'écran à la hauteur des yeux pour éviter la fatigue visuelle et de ne pas créer de tension au niveau du cou et des épaules. Il faudra ajouter à cela un clavier standard et une souris.

Pour les déplacements, il en existe des mobiles transportables dans une housse d'ordinateur.



Support pour tablette tactile

- Ce support permet de mettre la tablette tactile à hauteur des yeux. Il faudra y ajouter un clavier et une souris externes.



Attention ! l'ordinateur portable et la tablette ne sont pas conçus pour les personnes passant de longues périodes devant leur écran.