



TRAVAIL DE BUREAU ET SANTÉ

Contrairement aux idées reçues, travailler sur écran dans un bureau peut engendrer des problèmes de santé importants (TMS, fatigue visuelle, stress) **si le poste de travail et l'organisation du travail ne sont pas adaptés**. En effet, le travail sur écran, qui impose des postures défavorables et statiques pendant de longues périodes, représente 3 à 4 % des troubles musculosquelettiques (TMS) reconnus comme maladie professionnelle en France (source INRS).

Une bonne installation d'un poste de travail peut réduire le risque d'apparition de douleurs mais **une même installation ne peut s'appliquer à tout le monde**. Voici donc dans cet article quelques conseils pour vous permettre de mieux repérer les facteurs de risques, et pour aménager le poste de travail afin d'obtenir la position de travail la plus confortable possible.

	Contraintes physiologiques observées	Pistes à envisager
<p>Cou</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Tête trop inclinée vers l'arrière ou vers l'avant • Tête tournée (cou en torsion) • Lentilles ou lunettes mal adaptées • Utilisation du téléphone au creux de l'épaule 	<ul style="list-style-type: none"> • Ajuster la hauteur de l'écran • Abaisser l'écran si vous portez des verres progressifs • Utiliser un porte-documents face à soi • Placer l'écran directement face à soi • Consulter un spécialiste de la vue • Utiliser un casque téléphonique • Suivre les recommandations pour l'utilisation d'un double écran
<p>Épaules</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Mains et avant-bras non appuyés • Plan de travail trop élevé • Souris trop éloignée de soi 	<ul style="list-style-type: none"> • Ajuster la hauteur de la table et de la chaise • Disposer d'un espace suffisant sur la table pour positionner la souris à la même hauteur que le clavier et près de celui-ci • Utiliser un clavier court, fractionné, ou compact avec pavé numérique



N'oublions pas que les douleurs physiques peuvent aussi avoir pour origine des facteurs psycho-sociaux (charge de travail inadaptée, relations de travail dégradées, faible marge de manœuvre, manque de reconnaissance...). Il est important d'évaluer régulièrement ces facteurs organisationnels et psycho-sociaux et d'agir au plus vite pour les diminuer.

TRAVAIL DE BUREAU ET SANTÉ

Bras et avant-bras



Contraintes physiologiques observées

- Mains et avant-bras non appuyés
- Angle du bras/avant-bras incorrect
- Souris trop éloignée de soi
- Vitesse trop élevée ou trop lente du mouvement du pointeur de la souris
- Coude appuyé de manière prolongée sur le plan de travail (utilisation du téléphone)

Pistes à envisager

- Ajuster la hauteur de la chaise
- Ajuster la hauteur de la table supportant le clavier et prévoir des accoudoirs dans le prolongement de la table si besoin
- Disposer la souris près du clavier
- Régler ou réduire la vitesse du mouvement du pointeur de la souris
- Utiliser un casque téléphonique

Poignets



- Extension du poignet pour l'utilisation du clavier et/ou de la souris
- Vitesse trop élevée du mouvement du pointeur de la souris
- Index appuyé de manière prolongée sur le clic de la souris

- Descendre les pattes du clavier
- Ajuster la hauteur de la chaise
- Munir le poste d'un repose-poignet en gel
- Régler ou réduire la vitesse du mouvement du pointeur de la souris
- Utiliser une souris verticale ou centrale

Dos



- Région lombaire non maintenue
- Dos rond ou buste en avant
- Torsion fréquente du dos
- Jambes retenant le déplacement de la chaise

- Ajuster la hauteur de la chaise
- Ajuster le dossier en vérifiant les points d'appui
- Vérifier l'adhérence des roulettes si le sol est lisse
- Vérifier si l'assise du siège n'est pas trop courte ou trop longue
- Vérifier si l'espace pour les jambes n'est pas encombré (poteau, caisson, tiroir mal placé...)

Jambes



- Circulation sanguine gênée au niveau des cuisses
- Jambes retenant le déplacement de la chaise
- Jambes retenant le déplacement du repose-pied

- Utiliser un repose-pied
- Vérifier l'adhérence des roulettes dans le cas d'une surface lisse de plancher
- Vérifier l'état du matériau antidérapant du repose-pied (au-dessus et en-dessous)

Yeux secs

- Mauvaise qualité de l'air, air trop sec, courants d'air

- Améliorer la qualité de l'air (aérer régulièrement, entretenir la climatisation...)
- Augmenter le taux d'humidité (plantes vertes à larges feuilles)

Fatigue visuelle



- Éclairage éblouissant
- Éclairage non homogène entre le poste et son environnement

- Privilégier un éclairage global indirect
- Ajuster l'éclairage général pour obtenir 300 à 500 lux sur tout le poste
- Mettre en place un éclairage d'appoint (lampe orientable à large faisceau)
- Installer des stores à lamelles horizontales sur les fenêtres
- Éliminer les surfaces claires et brillantes
- Changer l'emplacement du poste

- Regard fixé trop longtemps sur l'écran

- Augmenter la fréquence de regards au loin
- Alternier des phases de travail sur l'ordinateur avec d'autres tâches

- Problème de vision, verres correcteurs inadéquats

- Consulter un spécialiste de la vue

- Écran trop ou pas assez lumineux
- Luminosité et/ou résolution du double écran différentes
- Poste placé toute la journée face à un mur

- Régler la luminosité de l'écran
- Obtenir les mêmes réglages de luminosité pour un double écran
- Installer un logiciel de confort visuel

Source : Guide de formation. Travail de bureau avec écran de visualisation. 4^e édition révisée 2008. Sylvie Montreuil. Université LAVAL