

Cette fiche vous présente les différents points permettant d'améliorer l'ergonomie du poste de travail lors du travail sur écran

L'environnement : La surface minimale recommandée est de 10m²/occupant. Il est préférable, selon les fréquences d'utilisation, que les équipements bruyants soient installés à l'extérieur du bureau. Autant que possible, placer les écrans perpendiculairement aux fenêtres (Fig. 1). Il est conseillé d'équiper les fenêtres de stores qui permettront de réguler l'intensité lumineuse. L'éclairage de la pièce doit être au minimum de 200 lux et ne pas dépasser 600 lux (l'ASTPB vous propose de réaliser des mesures à votre demande).



Fig. 1 : Implantation du poste

Le plan de travail : Il doit être à une hauteur de 73 cm (\pm 1 cm).

Sa profondeur doit être de 80 cm pour les bureaux équipés d'écrans plats (110 cm pour des écrans à tube).

La souris doit être placée sur le même plan de travail que l'écran et le clavier.

L'écran : Le travail sur écran pouvant générer de la fatigue visuelle, le choix de l'écran détermine donc l'exposition à ce risque. L'écran plat est aujourd'hui la meilleure alternative. Il se situe à une distance de 50 à 80 cm. Le haut de l'écran doit être à la hauteur du regard de l'utilisateur (Fig. 3).



Fig. 2 : Le siège de travail

Le siège : Le siège (Fig. 2) doit avoir 5 branches avec des roulettes le reliant au sol. La facilité de réglage est l'élément principal à prendre en compte lors de l'achat d'un siège. Il est important de pouvoir régler la hauteur d'assise, l'inclinaison du dossier et la profondeur d'assise. Les accoudoirs ne sont pas indispensables, mais s'ils sont présents, il est conseillé qu'ils soient réglables en hauteur.

Ces éléments permettent un meilleur confort et une adaptation à la morphologie de chacun.

Le repose-pied : Élément indispensable pour les personnes de petite taille qui ne peuvent avoir une position correcte des jambes qu'en utilisant cet outil. Il doit être assez large (min 40 cm), réglable en hauteur (4 à 15 cm) et incliné de 10° (ou réglable de 0 à 10°).

Points importants :

- ✓ Choisir des équipements réglables
- ✓ Utiliser tous les réglages possibles pour optimiser le confort au poste de travail
- ✓ Former et expliquer l'utilité des différents éléments au salarié
- ✓ Faire des pauses régulières (toutes les 2 h)
- ✓ Alternier les tâches de saisie avec des actions moins répétitives

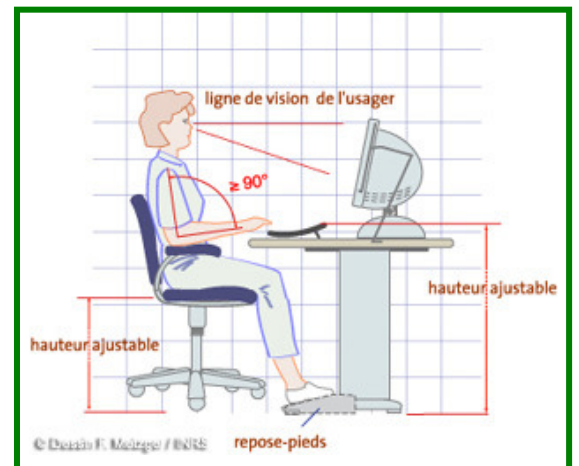


Fig. 3 : Le poste de travail