

ERGONOMIE AU BUREAU & EN TÉLÉTRAVAIL

Etude réalisée par M^{LLE} Audrey Bucaille, Ostéopathe professionnelle et diplômée.

#1 - DÉFINITION

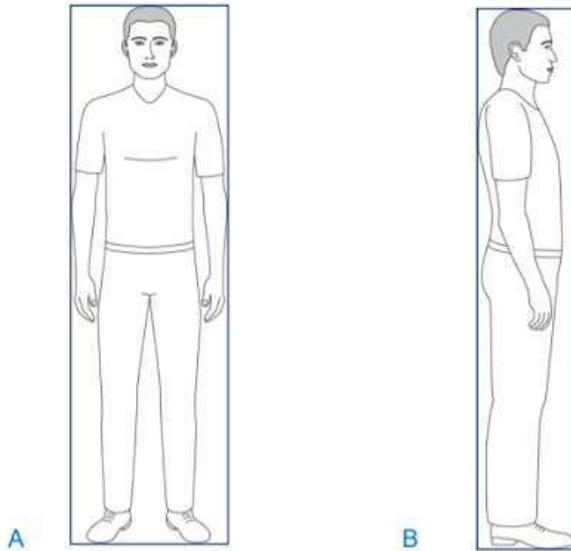


- ▶ **L'ergonomie** est « *l'étude scientifique de la relation entre l'Homme et ses **moyens, méthodes et milieux** de travail* »
- ▶ Et l'application de ces connaissances à la **conception de systèmes** « *qui puissent être utilisés avec le maximum de **confort, de sécurité** et **d'efficacité** par le plus grand nombre* »



#11 - POSTURE NATURELLE

(En théorie)



ATTENTION

- ▶ Personne ne ressemble à monsieur parfait !

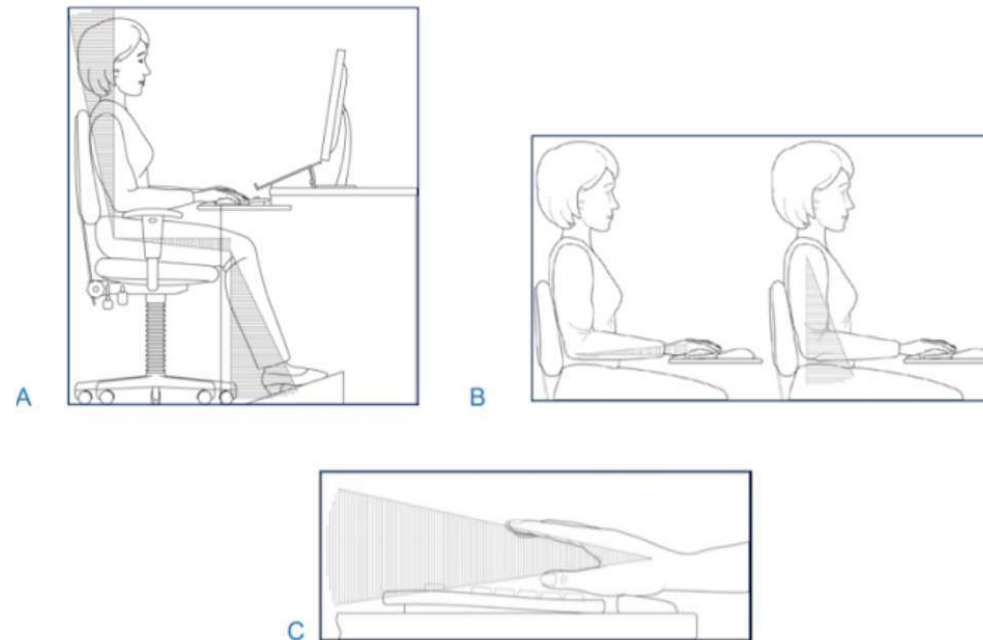
- ▶ La posture naturelle = **la posture la plus confortable**
- ▶ Elle **évolue** mais **ne correspond pas forcément à la situation** de travail.

#11 - ZONES DE CONFORT ARTICULAIRES

(Théoriques)



- ▶ Minimiser les **contraintes** musculaires et articulaires

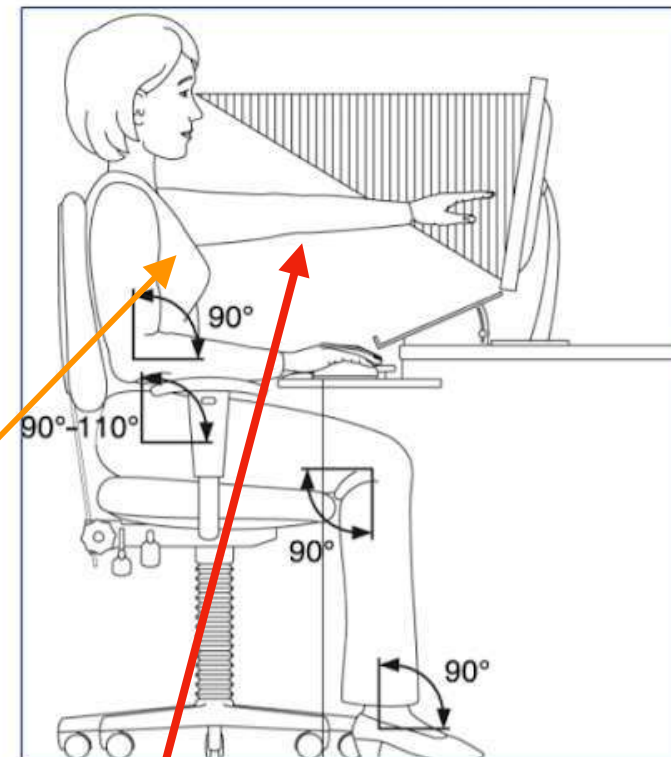


#111 - LA POSTURE DE RÉFÉRENCE

(Toujours en théorie...)

POSTURE

- les **pieds** bien **à plat au sol** , l'angle aux chevilles est d'environ 90 degrés ;
- les **jambes parallèles au sol** , l'angle aux genoux est d'environ 90 degrés ;
- le **dos bien appuyé** au dossier, l'angle à la hanche varie de 90 à 110 degrés ;
- au clavier, **les avant-bras sont parallèles au sol** et **les coudes** sont **près du corps** (angle aux coudes d'environ 90 degrés). Les **épaules** demeurent **relâchées** ;
- **les mains** sont **alignées aux avant-bras** et les **poignets** sont **droits** ;
- la **tête** est alignée au tronc et **reste droite** .



ATTENTION

- **L'écran** à distance du **bras** et le **haut de l'écran** au **niveau des yeux** .

#II - LA POSTURE DE RÉFÉRENCE

(Toujours en théorie...)



- ▶ **Pas** une posture **obligatoire**
- ▶ **Pas** la meilleure **si** elle est **inconfortable**
- ▶ Ne doit **pas** être **maintenue longtemps**

“La meilleure posture est la suivante”

- ▶ **Bougez & levez-vous régulièrement,**
- ▶ Prenez des **pauses courtes & fréquentes,**
- ▶ Travailler en **posture statique** pendant de longues heures **n'est pas naturel.**

ATTENTION

- Même **un poste bien aménagé** selon les principes de l'ergonomie **ne suffira pas à prévenir les TMS !**

#IV - L'AMÉNAGEMENT DU BUREAU !

(Étape par étape)



ÉTAPE I : L'ASSISE

HAUTEUR

- ▶ **Cuisses** à peu près **parallèle au sol** lorsque les pieds sont posés à plat sur le sol ou supporté par un repose-pied.
- ▶ **Aucune pression inconfortable** ne devrait être ressentie sous les cuisses

PRFONDEUR

- ▶ **Profondeur** qui permet de **bien supporter la cuisse** sur toute sa longueur **sans** pour autant **coincer l'arrière genou**.
- ▶ Un léger **espace entre le rebord du siège et l'arrière des genoux**
- ▶ **Si pression à l'arrière des genoux**, même lorsque les pieds sont bien supportés et que le dos est bien appuyé au dossier = **siège trop profond !**

INCLINAISON

- ▶ À **régler** de sorte à ce que le **siège** soit **à l'horizontale**
- ▶ Peut aussi être **légèrement incliné vers l'avant**
- ▶ L'inclinaison du siège vers l'avant **aide à restaurer la courbure naturelle du dos** au niveau lombaire, **réduisant** ainsi **les pressions inégales** qui s'exercent sur les disques intervertébraux **en position assise**.
- ▶ Toutefois, il est important de s'assurer que l'utilisateur **ne glisse pas sur le siège**.

#IV - L'AMÉNAGEMENT DU BUREAU !

(Étape par étape)



ÉTAPE 2 : LES ACCOUDOIRS

- ▶ Régler **la hauteur et l'espacement**
- ▶ Les **bras** se trouvent **parallèles au tronc**
- ▶ Les **épaules relâchées**
- ▶ Ne doit **pas empêcher de s'approcher des surfaces de travail** (tablette à clavier / souris et bureau), **ni gêner le mouvement des avants-bras** lors de la saisie de données au clavier.
- ▶ Bien ajustés, **permettent de supporter le poids** des membres supérieurs
- ▶ **Pas nécessaire** d'avoir **les bras toujours appuyés** sur les accoudoirs lors de l'utilisation du clavier.
- ▶ Il suffit de **garder les coudes le plus près possible du corps** et des épaules.

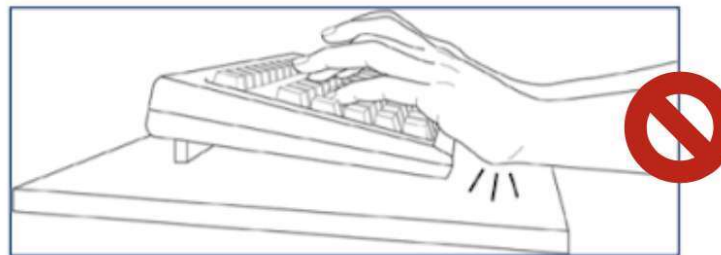
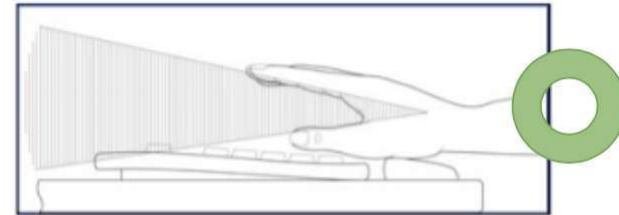


#IV - L'AMÉNAGEMENT DU BUREAU !

(Étape par étape)

ÉTAPE 3 : LE CLAVIER

- ▶ Face à soi
- ▶ Epaule relâché
- ▶ Axe coude-poignet



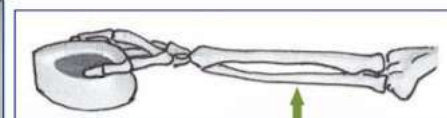
#IV - L'AMÉNAGEMENT DU BUREAU !

(Étape par étape)



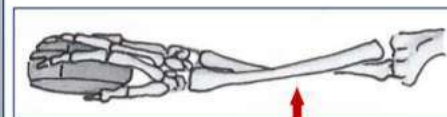
ÉTAPE 4 : LA SOURIS

- ▶ Proche du clavier
- ▶ Clavier-souris proche du corps
- ▶ La souris "ergonomique"
- Pourquoi pas !
- ▶ Le tapis de souris
- Pour éviter les gestes inutiles



Souris verticale

Neutre



Souris ordinaire

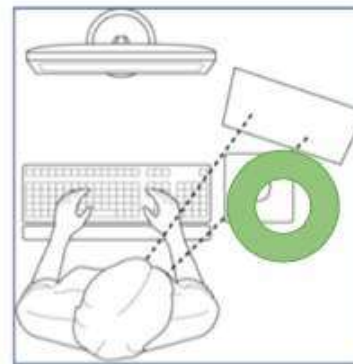
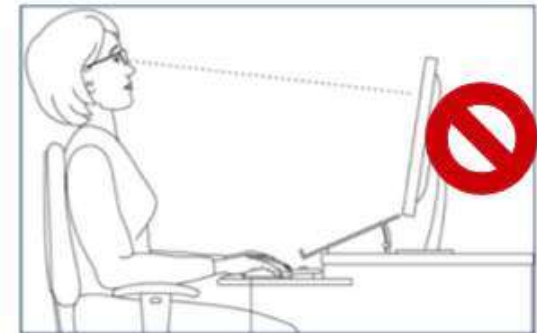
Croisé

#IV - L'AMÉNAGEMENT DU BUREAU !

(Étape par étape)

ÉTAPE 5 : L'ÉCRAN

- ▶ Dans la direction du clavier
- ▶ Deux écrans ?
- ▶ Haut de l'écran à hauteur des yeux
- ▶ Reflet/éblouissement
- ▶ Adapter en fonction de sa vision



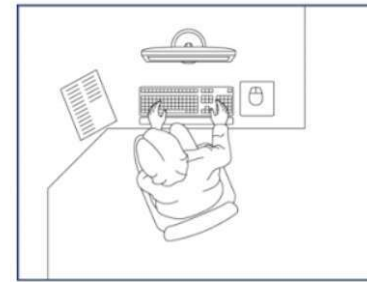
#IV - L'AMÉNAGEMENT DU BUREAU !

(Étape par étape)



AUTRES ÉLÉMENTS

- ▶ Téléphone
- ▶ Dessous du bureau dégagé
- ▶ Tiroirs accessibles
- ▶ Espace libre permettant de tourner/bouger la chaise



#V - TRAVAILLER DEBOUT



ASSIS

Les plus	Les moins
<ul style="list-style-type: none">● Dépense énergétique moindre● Diminution de la fatigue aux jambes Confort et productivité accrus	<ul style="list-style-type: none">● Fixité posturale : moins grande mobilité Pression accrue aux disques intervertébraux (région lombaire)● Travail musculaire de la hanche● Zones d'atteinte moins profondes● Difficulté accrue à manipuler des poids

DEBOUT

Les plus	Les moins
<ul style="list-style-type: none">● En position droite, courbure naturelle de la colonne vertébrale respectée (pression intradiscale au niveau lombaire moindre)● Meilleure position pour exercer des efforts ou manipuler des charges● Zones d'atteinte plus profondes● Requisite pour des déplacements fréquents	<ul style="list-style-type: none">● Consommation en énergie plus élevée (environ 20 % de plus)● Augmentation de la fréquence cardiaque (de 11 à 15 pulsations/minute)● Stase sanguine dans les veines des jambes pouvant entraîner des varices (effet de la gravité)● Inconfortable, si maintenue sur de longues périodes

VI -

MIEUX VAUT ÊTRE ASSIS OU DEBOUT ?



EN RÉSUMÉ

► Pour un travail prolongé mieux vaut être assis

L'idéal étant d'alterner position assise & debout !

