

Comment bien installer un poste de travail ?



Pourquoi est-il important de bien aménager les postes de travail de vos salariés ?

Un poste de travail mal installé peut avoir des répercussions sur l'état de santé de vos salariés :

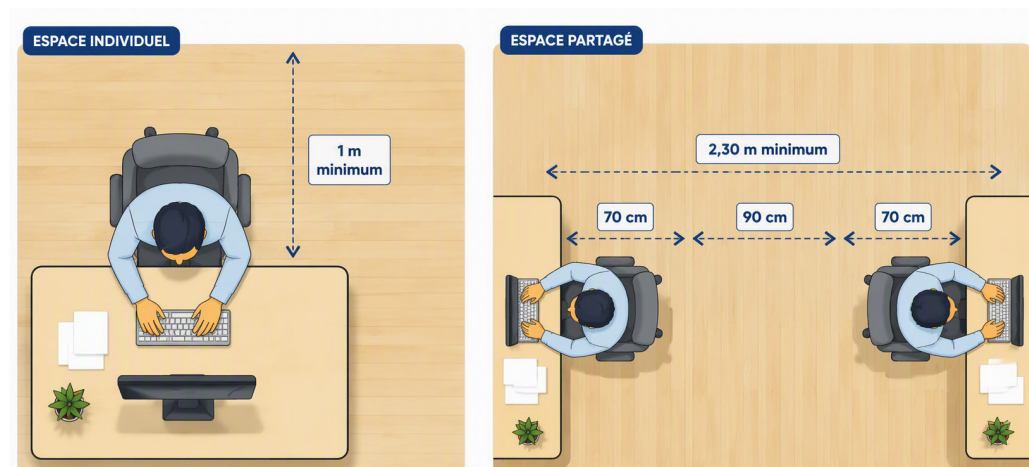
- ✓ **Des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)**, peuvent se traduire par des douleurs, des raideurs, de la maladresse ou une perte de force.
- ✓ **Des troubles visuels** pouvant en résulter : rougeurs, picotements, irritations, sécheresse oculaire, maux de tête, myopie temporaire...
- ✓ **Des troubles de la sédentarité** qui peuvent se traduire par du stress, des insomnies, l'augmentation de comportements addictifs (café, alcool, tabac...), l'apparition de pathologies chroniques (obésité, diabète...)

Il est important d'adapter l'aménagement des postes de travail à la configuration des locaux, à l'activité et aux besoins de vos salariés.

Comment bien aménager les postes de travail ?

Le bureau

- ✓ Garantir des axes de passage de 80cm minimum.
- ✓ Assurer un dégagement derrière les postes de 1m minimum (et 1,60m si des personnes doivent circuler derrière les postes).
- ✓ Éviter les postes dos à la porte.
- ✓ Éviter l'implantation d'un poste face et collé à un mur.
- ✓ Éviter de se placer en face ou dos à une fenêtre.
- ✓ Préférer un bureau réglable en hauteur si possible.



La lumière

- ✓ Prévoir un éclairage de fond des bureaux qui ne soit pas inférieur à 500 Lux.
- ✓ Pour les activités sur écran, veillez en outre à choisir une lumière blanche plutôt neutre ou chaude (3300 à 5300 Kelvin).
- ✓ Privilégier l'éclairage indirect et avec un variateur.
- ✓ Éviter l'installation d'un éclairage juste au-dessus du bureau.
- ✓ Veiller à ce que l'éclairage de la pièce soit uniforme et homogène.
- ✓ Éviter les reflets et éblouissements sur l'écran (Installation de stores, rideaux).
- ✓ Prévoir une lampe d'appoint pour la lecture de papiers.

Le siège

- ✓ Prévoir des sièges réglables en hauteur, en profondeur et offrant un bon soutien lombaire.
- ✓ Privilégier un mécanisme synchrone.
- ✓ Les accoudoirs sont optionnels selon les préférences de chacun.

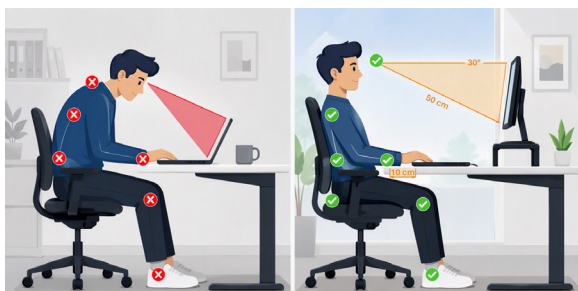


L'écran

- ✓ Préférer des écrans réglables en hauteur et en inclinaison.
- ✓ En cas d'installation de plusieurs écrans sur un même poste de travail, privilégier les écrans identiques, paramétrés de la même façon.

Ordinateur portable

L'ordinateur portable n'est pas un outil adapté à un travail sur une durée prolongée. Il peut accentuer les différents troubles associés au travail sur écran (TMS et fatigue visuelle).



L'utilisation d'un ordinateur portable, sans accessoire, doit rester exceptionnelle.

Il est recommandé de mettre à disposition de vos salariés les matériels suivants : support, clavier, souris et si possible un écran fixe.

Recommandations

- ✓ Informer et former vos salariés aux réglages et à l'utilisation des différents équipements.
- ✓ Prévoir des pauses visuelles et actives régulières et de durée adaptée au travail.
- ✓ Aménager l'environnement et les espaces de travail de façon à ce que vos salariés soient incités à se déplacer régulièrement (imprimantes centrales...)
- ✓ Assurer un taux d'humidité suffisant dans les locaux pour éviter la sécheresse oculaire.

Aucune posture n'est idéale si elle est prolongée.

Il est important de se déplacer et de s'étirer régulièrement !

Pour bénéficier d'un accompagnement sur l'aménagement de locaux, sur des études de postes ou sur l'organisation du travail, contactez votre médecin du travail.



APST-BTP-RP

110 avenue du Général Leclerc - BP1

92340 Bourg-la-Reine

01 46 83 50 00

www.apst.fr