



Guide du bien-être à son poste de travail

Annexe n° 9 du règlement intérieur général



Ressources humaines

VILLE DE
SCEAUX
À LA CROISÉE DES TALENTS



Bien-être

à son poste de travail

LE BIEN-ÊTRE À SON POSTE DE TRAVAIL

Le bien-être est un état lié à différents facteurs d'ordre physique et psychologique. La dimension physique passe par la sensation d'une bonne santé. Celle-ci, certes relative d'un individu à un autre, peut se définir comme une « absence de douleur ». Les troubles et les gênes douloureux des muscles, des os et des articulations sont regroupés sous l'appellation de TMS (troubles musculo-squelettiques).

Trois facteurs ont été identifiés dans les activités physiques comme sources de ces TMS :

- ▶ l'usage de la force : travail d'effort, manutention, etc.
- ▶ les nombreux mouvements répétitifs : travail à la chaîne, clavier, etc.
- ▶ la mobilisation des membres et les postures inconfortables : torsion, travail avec angle restreint, etc.

Concernant le travail assis devant écran, les facteurs à l'origine de TMS sont : la mobilisation, les postures inconfortables et les mouvements répétitifs avec le clavier et la souris.



LA POSTURE

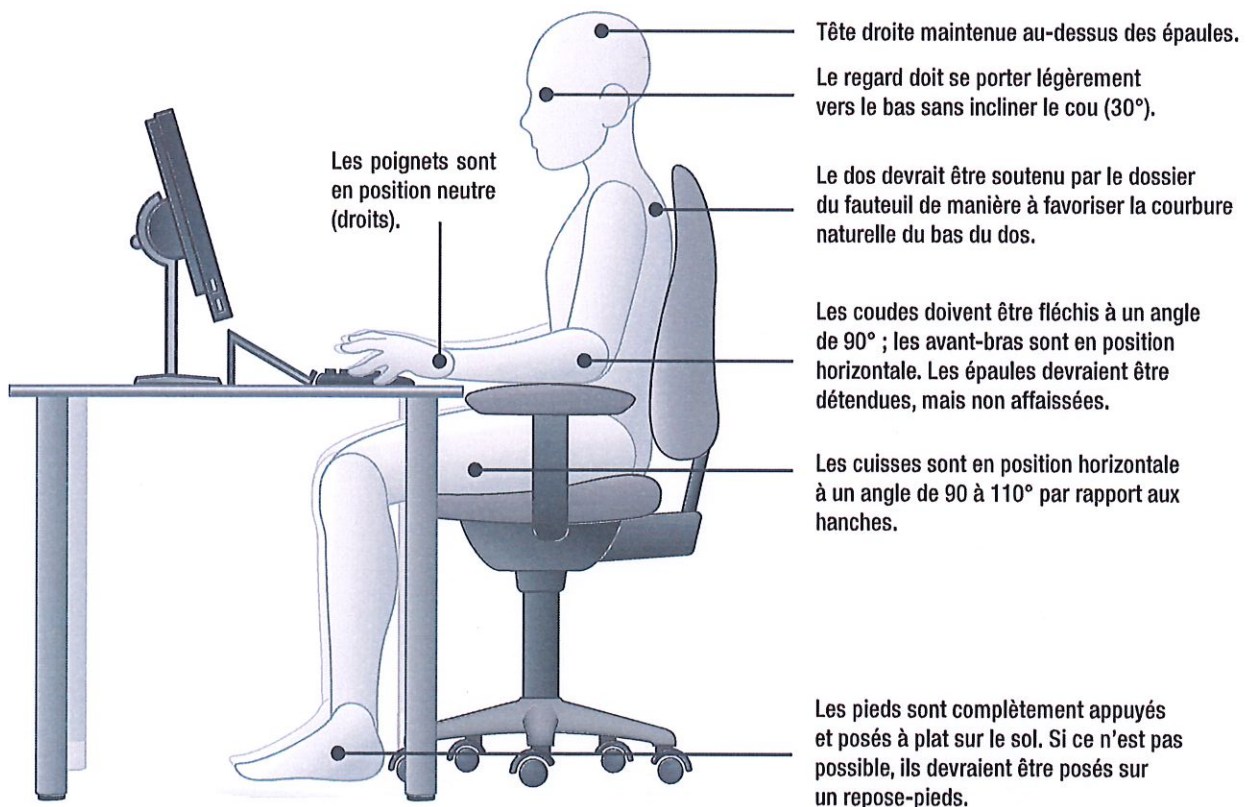


LA bonne posture n'existe pas, car cette notion diffère selon les personnes. Tout le monde pense se positionner correctement à son poste. Mais au bout d'un certain temps, il n'est pas rare de remarquer que le dos s'arrondit ou qu'on commence à s'étirer dans un sens puis dans un autre. Cela est synonyme d'inconfort postural.

L'objectif est de rester droit sans se courber ou se tordre.

Même la meilleure des postures n'est pas indéfinie : il faut de temps en temps réajuster son fauteuil, ou alterner des tâches (taper sur le clavier, écrire, marcher, se tenir debout, etc.). Cela favorise la circulation sanguine et réduit le risque de TMS.

Voici une posture neutre :



LE FAUTEUIL



Pour se positionner correctement, il faut convenablement régler son fauteuil.
Voici quelques conseils :

► HAUTEUR DU FAUTEUIL RÉGLABLE

Lorsque l'on se trouve debout, le point le plus haut du siège doit se trouver juste au-dessous de la rotule. Assis, les pieds doivent reposer fermement sur le sol ou un repose-pied.

Le poids doit être réparti uniformément. Si on ressent une pression dans le bas du dos, remonter le fauteuil. Une pression sur l'avant des genoux : il faut l'abaisser.



Hauteur des genoux

► SOUTIEN LOMBAIRE

En position assise, le dossier doit épouser la courbe lombaire. Si ce n'est pas le cas, rajouter un coussin. L'inclinaison du fauteuil permettra de s'asseoir avec le haut du torse légèrement en arrière.



Soutien lombaire

► INCLINAISON DU SIÈGE

L'inclinaison du siège doit être ajustable (on recommande un angle de 5°).

► PROFONDEUR

Lorsque l'on est assis, il ne faut pas que le siège comprime l'arrière des genoux. Si c'est le cas, pour réduire la profondeur, on peut également rajouter un coussin au niveau des lombaires. Il est déconseillé de s'asseoir au bord du siège : le dos s'arrondit et cela crée des tensions inconfortables.



Profondeur du siège

► LA LARGEUR

Le siège doit être assez large pour ne pas comprimer les cuisses, et suffisamment étroit pour reposer les bras sur l'appui-bras.

► LES APPUIS-BRAS

Les appuis-bras soutiennent la partie supérieure de l'avant bras réduisant les tensions sur le cou et les épaules. Ils ne doivent pas empêcher de se rapprocher du bureau et entraver les mouvements. Si ce n'est pas possible, il faut les rabaisser ou les enlever. Pour « ménager » les coudes, il est préférable d'avoir des appuis-bras souples, ou de mettre des pellicules en gel.



Les appuis-bras doivent être réglés à la hauteur des coudes.
Trop haut ou trop bas, cela crée des tensions.

LE PLAN DE TRAVAIL



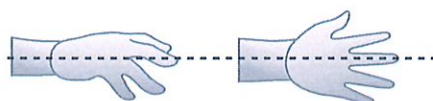
Une fois le fauteuil réglé, il faut déterminer la hauteur du plan de travail (du bureau), qui doit se situer à la hauteur des coudes. Les bras et les avant bras doivent faire un angle droit. Il est souvent impossible de faire varier la hauteur du plan de travail. Il faut donc adapter la hauteur du fauteuil et/ou utiliser un repose-pied. Les objets que l'on utilise souvent doivent se trouver à portée de main en les disposant en demi cercle. Le fait de garder les objets que l'on utilise rarement, hors de portée, oblige à se lever. Cela stimule la circulation sanguine et soulage l'inconfort.



LE CLAVIER



Le clavier doit être posé à plat sur la surface de travail. Il ne doit pas être surélevé sur des pattes-clavier. L'extrémité doit se trouver au même niveau que les avant-bras.



Position neutre du poignet



Position inconfortable du poignet



Bonne position du poignet

LA SOURIS



L'utilisation de la souris ne doit pas créer de tension, notamment au niveau de l'épaule et du coude. Pour cela, la souris doit se trouver sur le même plan que le clavier et les coudes. Il ne faut pas qu'elle soit trop éloignée vers l'avant, ni sur le côté car cela fait décoller l'avant-bras et peut engendrer des tendinites.

Il est également possible de changer la souris de main (souris à gauche pour les droitiers et inversement) pour solliciter d'autres muscles (cela nécessite un peu de temps pour s'habituer).

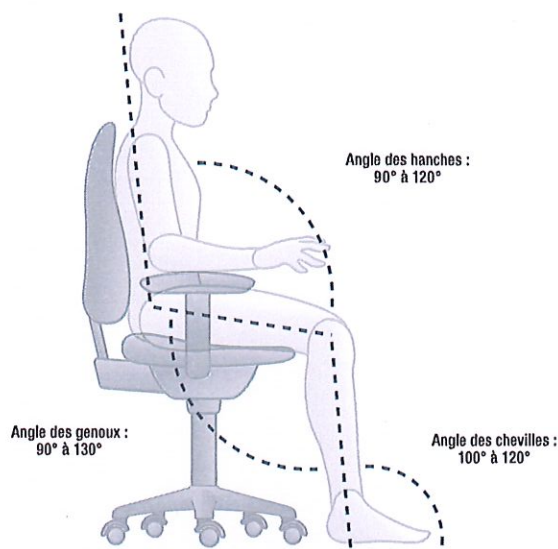
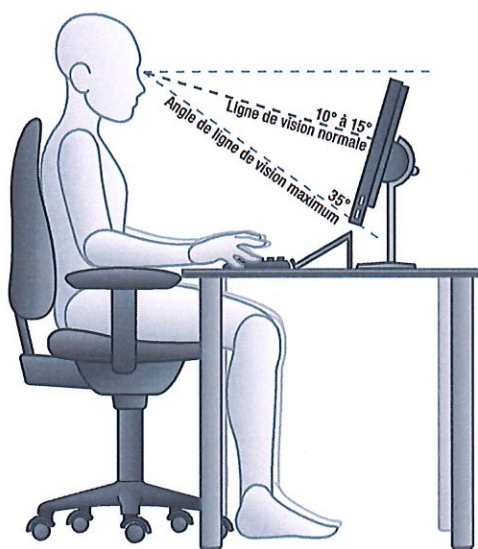
LE MONITEUR



La distance entre les yeux et le moniteur dépend de la vue, de l'âge ainsi que la résolution et la grosseur du moniteur. Il est généralement conseillé de conserver une distance allant de 60 à 90 cm. Tendre un bras lorsque l'on est assis est un bon repère. Si on touche le moniteur, c'est qu'on est probablement trop près. Le moniteur doit être directement devant soit, et le dessus de l'écran doit se trouver juste sous la hauteur des yeux.

Si l'on porte des lunettes à double foyer, il est préférable de baisser d'avantage le moniteur.

La fatigue visuelle se manifeste par des lourdeurs de globes oculaires, des rougeurs, des picotements, une myopie temporaire, maux de tête, sècheresse de l'œil. Il convient d'être vigilant sur ces symptômes afin d'en trouver l'origine.



EXERCICES DE RELAXATION



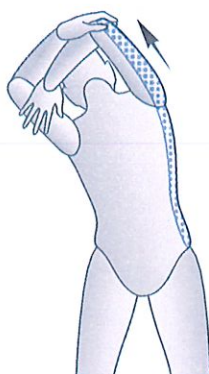
Après de longues périodes passées à travailler assis sur écran, on se sent parfois tendu et ankylosé. Il convient de faire quelques petits exercices qui détendent les muscles et permettent de se sentir mieux.

1



10 à 20 secondes - 2 fois

2



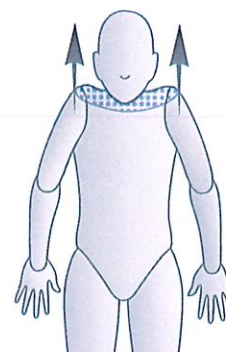
8 à 10 secondes de chaque côté

3



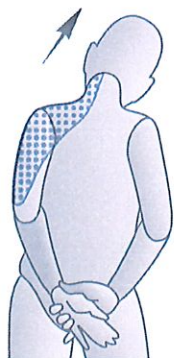
15 à 20 secondes

4



3 à 5 secondes - 3 fois

5



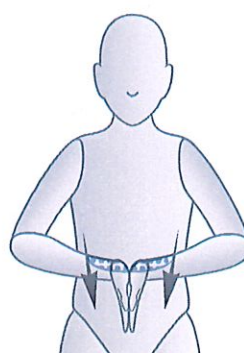
10 à 12 secondes pour chaque bras

6



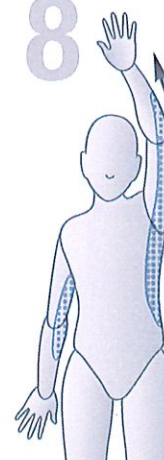
10 secondes

7



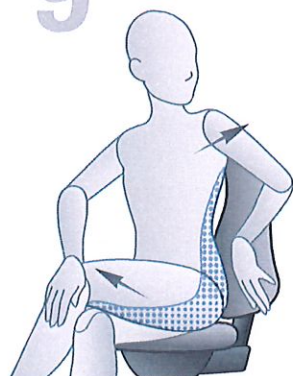
10 secondes

8



8 à 10 secondes de chaque côté

9



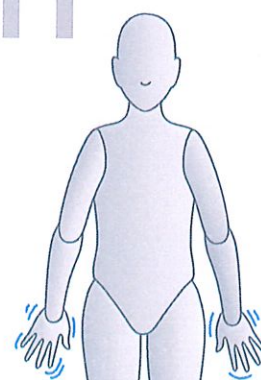
8 à 10 secondes de chaque côté

10



10 à 15 secondes - 2 fois

11



Secouez-vous les mains pendant 8 à 10 secondes