

Qu'est ce que l'ergonomie d'un poste de travail ?

Un poste de travail ergonomique est un poste qui offre un environnement et des équipements permettant de créer des conditions de travail optimales afin de réduire le plus possible les sollicitations pour les personnes au travail et donc de réduire au maximum les troubles musculo-squelettiques (TMS) qui sont un enjeu majeur de santé et aussi une source de coûts suite aux interruptions de travail. L'ergonomie des espaces de travail est un investissement à long terme pour la santé générale des entreprises.

Un français sur cinq est touché par le mal de dos. **70%** des personnes en âge de travailler ont été victimes au moins une fois d'un épisode de lombalgie. Le tiers d'entre elles a dû arrêter de travailler pour ce motif.

Quelques chiffres éloquentes issus de "Francoscopies 2003" de Gérard Mermet :

- **48%** des Français déclarent avoir eu mal au dos au moins un jour au cours des 6 derniers mois, contre 30% en 1979.
- la reconnaissance des maladies du dos date de 1999. Les ouvriers sont plus exposés : 36% se plaignent de douleurs lombaires depuis au moins 6 mois (bâtiment et TP surtout, essentiellement lié au port de charges et aux contraintes posturales), mais aussi **25%** des cadres supérieurs et **28%** des employés.

Il est primordial pour lutter contre le mal de dos et autres douleurs liées au travail de bureau, d'avoir un lieu de travail aménagé de manière optimale. Il doit également être accompagné d'un changement de mentalité et d'un changement de posture.

Le constat des coûts sociaux induits par cette pathologie est énorme, ainsi que les pertes en terme de qualité de vie et de bien-être. A ce jour, prestataires, entreprises et salariés prennent conscience de ce fléau que l'on peut combattre par des actions d'information et de prévention.

I. Définition du poste de travail :

le poste doit être polyvalent mais aussi adaptable « instantanément » aux activités qui s'y exercent. **La caractéristique principale de son efficacité est donc l'adaptabilité. La productivité dépendra de cette adaptabilité fonctionnelle mais aussi de la satisfaction du travailleur dans la prise en compte de la diversité de son activité. Il convient donc de prévoir des espaces suffisant pour effectuer toutes les activités au même poste afin de traiter la simultanéité spatiale des activités et la diversité opérative des tâches.** D'un point de vue ergonomique, les questions d'aménagement des postes de travail – tant en conception, qu'en correction – vont se poser d'une manière spécifique car elles devront intégrer ces caractéristiques.

La conception de tout système de travail devrait viser non seulement à maximiser la productivité des employés, mais aussi à accroître leur satisfaction au travail et à minimiser les risques pour leur santé et leur sécurité.

Les méfaits de la position assise prolongée sont assez bien identifiés :

-en position assise, les muscles du tronc, du cou et des épaules sont en position fixe. Le maintien de cette position comprime les vaisseaux sanguins dans les muscles, ce qui nuit à la circulation du sang ; cet apport sanguin insuffisant accélère l'apparition de la sensation de fatigue et rend les muscles plus vulnérables.

- Le fait de demeurer assis pendant de longues périodes réduit les mouvements du corps, ce qui rend les muscles plus vulnérables à des étirements, des crampes ou des élongations lorsqu'ils sont soudainement détendus.
- Les disques de la colonne vertébrale sont constamment comprimés ce qui nuit à leur nutrition et contribue à leur dégradation prématurée.
- La pression exercée sur la face antérieure des cuisses (lorsque le siège est haut) peut causer une compression qui cause elle-même un engourdissement des jambes.
- Le manque d'exercice contribue à la dégradation de la forme physique, à la diminution de la capacité cardiaque et pulmonaire et favorise l'apparition de trouble de la digestion.

II. Les risques liés au travail sur écran :

Le travail sur écran impose une posture statique et des gestes répétitifs pendant de longues périodes. Les muscles et les tendons touchés sont essentiellement ceux de la nuque, des épaules, de la région lombaire, des poignets et des mains.

Or, dans les bureaux, tout le monde ou presque, travaille avec un ordinateur. C'est même devenu le principal outil de travail pour beaucoup. Ceci a eu pour effet de fixer la posture et l'attention du travailleur. Or travailler intensivement et dans un contexte non ergonomique, va se traduire par des troubles de la santé dont le mal de dos et les TMS.

Par exemple, une intense concentration peut provoquer une tension musculaire dans les poignets et les mains. Ces TMS sont souvent reconnus comme maladies professionnelles (tableaux 57, 97 et 98 du régime général).

De plus des études menées par des services médicaux montrent que l'utilisation des nouvelles technologies entraîne certains problèmes liés à la posture :

Par exemple lors de la lecture sur écran : Etre assis face à l'écran avec une main sur la souris : il faut noter l'augmentation significative des cervicalgies depuis quelques années (vraisemblablement attribuée à l'usage prolongé de la souris et à la posture statique adoptée), il en est de même pour l'écriture face à l'écran : être assis face à l'écran avec une ou deux mains sur le clavier ; les statistiques montrent que 3 utilisateurs sur 4 ont ou ont eu des problèmes de dos attribués à une posture inadaptée et/ou prolongée.

III. Recommandations d'aménagement de l'espace de travail :

Un bon siège de bureau est d'une importance cruciale pour une bonne position fonctionnelle et saine au travail. Le siège de bureau soutient le dos et le bassin de façon optimale et prévient divers malaises grâce au principe "bouger assis".

Pour être ergonomique le siège doit pouvoir s'adapter à la morphologie de l'utilisateur et à la nature de ses activités. L'élément décisif pour la qualité d'un siège de bureau est donc sa capacité de concrétiser les impératifs ergonomiques de l'assise dynamique et de satisfaire aux spécificités anthropométriques de l'utilisateur telles que la taille et le poids.

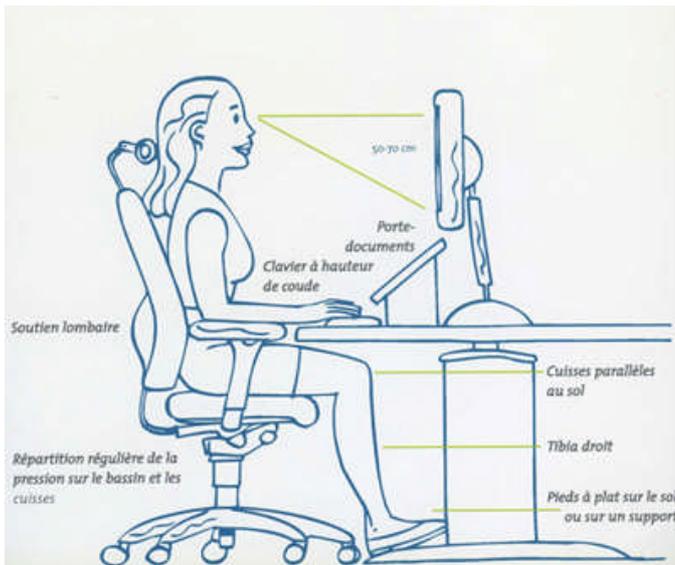
-La position ergonomique : Une position ergonomique passe tout d'abord par une assise dynamique qui permet le changement régulier de posture, elle protège contre les sollicitations unilatérales excessives, dangereuses pour la santé. Les médecins du travail exigent une alternance permanente entre la position avant (avec le tronc bien d'aplomb) et la position adossée et détendue, en passant par une posture intermédiaire.

- L'assise dynamique alterne détente et sollicitation des muscles et des disques intervertébraux, améliore la nutrition des disques intervertébraux particulièrement menacés, accroît la sensation de bien-être, active les processus métaboliques naturels, alimente les muscles en oxygène frais, évite les tensions statiques des muscles et une fatigue prématurée.

-Le réglage de la profondeur d'assise est recommandée pour une adaptation personnalisée aux différentes longueurs de cuisses.

- Le dossier doit présenter des contours de forme anatomique et garantir une adaptation aussi parfaite que possible aux différentes tailles et morphologies. Le dossier est alors en mesure de soulager efficacement les muscles du dos et les disques intervertébraux.
- Les accoudoirs sur les sièges de bureau ne sont pas un symbole de standing, mais contribuent de manière décisive au bien-être au niveau du poste de travail grâce à leur rôle ergonomique capital. En effet, ils servent de soutien pour se lever et s'asseoir (appui sans à-coup de la colonne vertébrale sur le rembourrage de l'assise), ils soulagent les muscles scapulaires et du haut des bras, ils permettent de détendre la zone de la nuque et des vertèbres cervicales. Ils ont donc un rôle primordial dans la réduction des TMS.

IV. La position assise idéale :



- La distance œil-écran doit être supérieure à 50 cm.
- Bien caler le dos contre le dossier afin de profiter des galbes prévus à cet effet, le dossier ne doit pas être bloqué.
- Le dossier est bien réglé en hauteur afin de soutenir les lombaires et le bassin ;
- Les accoudoirs doivent être à hauteur du plan de travail et les avant-bras doivent y reposer.
- Les genoux forment un angle de 90° minimum afin d'éviter la pression du creux poplité.
- Les pieds reposent à plat sur le sol ou mieux sur un repose pieds.

Toute déviation par rapport à la position "idéale" va entraîner une augmentation de la dépense énergétique et, à plus ou moins long terme, des raideurs et douleurs du dos, du cou, des bras selon la posture adoptée. La posture peut avoir des conséquences pathologiques, en cas d'efforts importants effectués dans une posture défavorable.

En excluant les accidents graves qui endommagent la colonne, les traumatismes physiques répétés, souvent méconnus ou négligés, sont couramment générés par des gestes non adaptés entraînant l'usure des disques intervertébraux, des ligaments et des muscles. « On ne peut dissocier le mal de dos, des troubles musculo squelettiques ou TMS », précise le Dr Jarzuel.

Conseils :

- *Asseyez-vous toujours en appuyant le bassin et le dos contre le dossier !*
- *Préférez la position libre du mécanisme du siège et bougez assis !*
- *Variez votre travail, levez-vous régulièrement et faites un petit tour de temps en temps !*

- Ecran

- Veillez à une bonne **distance** entre vos yeux et l'écran. Plus l'écran est grand, plus la distance peut être grande.
- Placez l'écran de biais par rapport à la fenêtre et le plus éloigné possible pour que la lumière ne se réfléchisse pas dans l'écran. N'installez jamais l'écran devant la fenêtre : le contraste entre l'écran foncé et la luminosité de la fenêtre fatigue trop vos yeux.
- Hauteur de l'écran :
Placez l'écran de telle manière à ce que la hauteur de vos yeux corresponde au bord supérieur de l'écran. Certains outils peuvent vous aider dans le positionnement de cet écran, ils ont de plus l'avantage de libérer votre plan de travail.



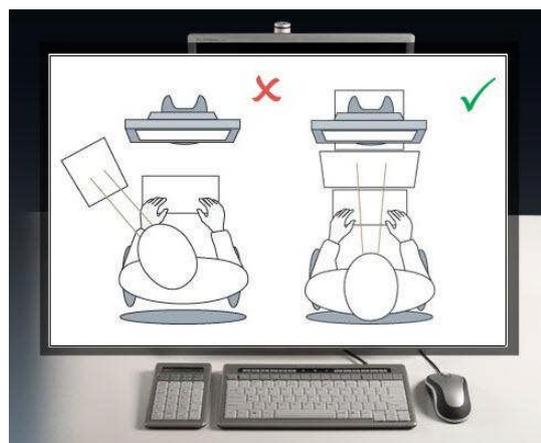
*Bras support écran permettant de régler la distance et la hauteur de l'écran.
L'écran est fixé sur un vérin.*

Conseils :

- Lorsque vous travaillez sur ordinateur, utilisez le plus souvent un porte-documents.
- Evitez toute gêne de la lumière (réflexion dans l'écran).



Porte documents accroché au support écran et positionné dans l'axe de l'écran.



La position idéale de travail.

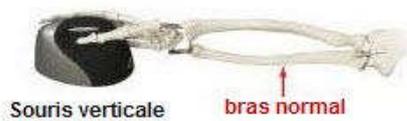
• - *Souris et clavier*

Gardez si possible les poignets en position neutre par rapport au clavier et à la souris :

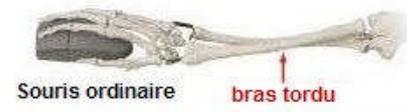
- Fermez les clapets sous le clavier.
- Maniez la souris à partir du bras et non à partir du poignet.
- Reposez vos bras le plus possible (sur la table ou sur les accoudoirs).
- Utilisez si nécessaire un support pour le poignet.

La souris qui évite les problèmes de canal carpien :

Elimine la torsion du bras

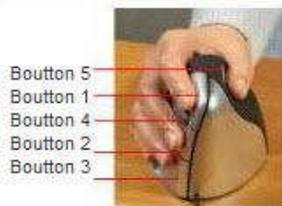


La forme brevetée supporte votre main dans une position naturelle qui élimine la torsion de l'avant bras et la compression du canal carpien. De nombreux utilisateurs déclarent que ce modèle soulage leur main et supprime la douleur du poignet et du bras.



Une souris ordinaire, horizontale vous oblige de tordre votre avant bras et entraîne une compression du poignet.

Position des boutons



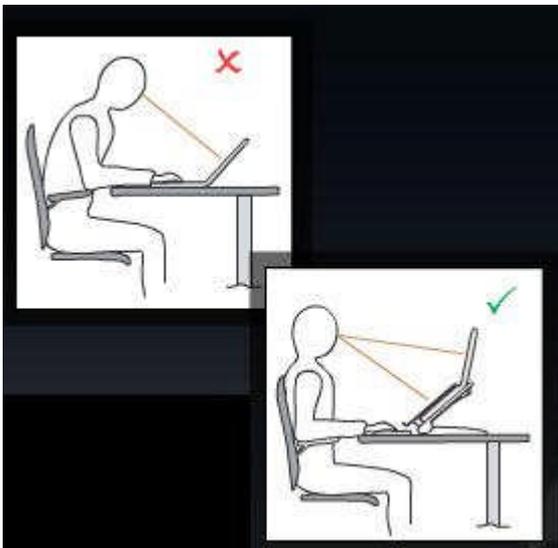
Les boutons sont identiques à une souris ordinaire, ils sont simplement positionnés verticalement (dans une position de poignée de main). Les utilisateurs s'habituent très rapidement à cette position.

La souris verticale ne bouge pas lorsque l'on clique car le pouce s'oppose naturellement aux autres doigts.



• - *Travail sur ordinateur portable*

Le travail sur ordinateur portable qui est de plus en plus fréquent pose le problème de la position de travail, en effet posé sur le bureau, il impose une position inclinée de la tête, dos rond ce qui bien souvent provoque des raideurs dans la nuque.



N'hésitez pas à nous contacter pour tout renseignement, nous pouvons intervenir à votre demande sur la région Ile de France pour vous aider à résoudre vos problèmes de sièges ou d'environnement du poste de travail.

Principale ressource documentaire : ACTINEO : observatoire de la qualité de vie au bureau.

Grâce à l'adoption de ce genre de station de travail, des études scientifiques ont montré :

17 % d'augmentation de la productivité

21% d'augmentation du confort

32% de soulagement de la nuque