

# AMÉNAGEMENT DU POSTE DE TRAVAIL INFORMATISÉ

— 2024 —

Lona Schneeberger

# Sommaire

1 DÉFINITIONS

2 BASES LÉGALES

3 LES RISQUES

4 LES CAUSES

5 AMÉNAGEMENT

6 RECOMMANDATIONS

7 CONTACTS

8 CONCLUSION

# 1. Définitions

## SÉDENTARITÉ ET ERGONOMIE

### La sédentarité

- Maintien d'une position assise prolongée
- Implique très peu d'effort physique
- 4ème cause principale de décès prématuré dans le monde

### L'ergonomie

- Toute interaction entre les travailleurs/euses et leurs conditions de travail
- Adapter le travail et les conditions à «l'humain»
- Bien-être et santé des travailleurs/euses dépendent en particulier de la conception correcte de la construction, de l'environnement du poste de travail et de l'organisation en général

## 2. Bases légales



**Existe-t-il un cadre légal en matière d'ergonomie au travail ?**

## 2. Bases légales

### **La Loi sur le Travail ("LTr") : Ordonnance 3 ("OLT3")**

*Chapitre 2 - Section 3 : Postes de travail - Art. 23 & 24*

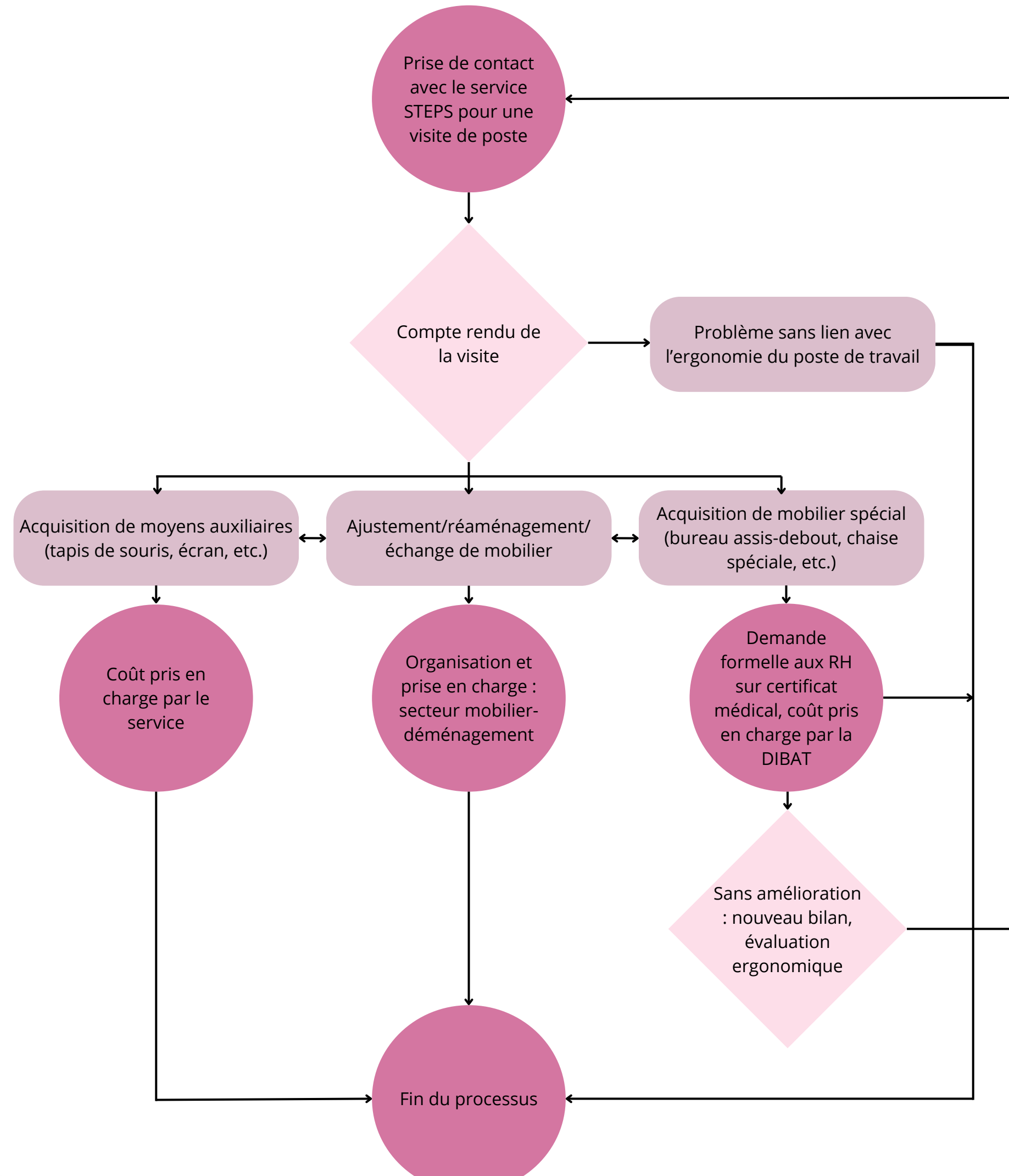
L'OLT 3 de la LTr prévoit des exigences générales ainsi que des exigences particulières concernant la conception et l'aménagement des postes de travail en matière d'ergonomie. Celles-ci sont décrites en détail par les Commentaires de l'OLT3 du Secrétariat d'Etat à l'économie (SECO).

## 2. Mesures prises à l'UNIGE en matière d'ergonomie



**Et à l'UNIGE, quelles sont les possibilités en matière d'ergonomie ?**

# Directive N°0350 du Memento



# 3. Les risques

## Troubles musculosquelettiques (TMS)

- Atteinte des tissus mous
- Douleur/gêne, engourdissement/picotements, perte de souplesse/force
- Les plus connus : lombalgie, cervicalgie, syndrome du canal carpien, etc.

## Risques généraux

- Diabète, maladies cardiaques, cancers, inflammations, maladies psychiques, problèmes circulatoires, etc.

## Troubles oculaires

- Fatigue visuelle (vision trouble, picotements, etc.)
- Maux de tête, migraines ophtalmiques
- Myopie
- Sécheresse oculaire



# 3. Les risques

## Le saviez-vous ?

### Activité physique

- Effets néfastes indépendants du niveau d'activité physique
- Une activité sportive régulière ne compense pas mais participe seulement à leur atténuation

### Amnésie sensori-motrice

- Muscle en tension constante sujet à des douleurs
- Possibilité de perdre la conscience sensorielle et le contrôle musculaire
- Incapacité à ressentir quel muscle est contracté

# 4. Les causes

## Techniques

- Aménagement du poste de travail inadéquat
- Environnement de travail inadapté
- Inadéquation des logiciels et des temps de réponse de l'ordinateur

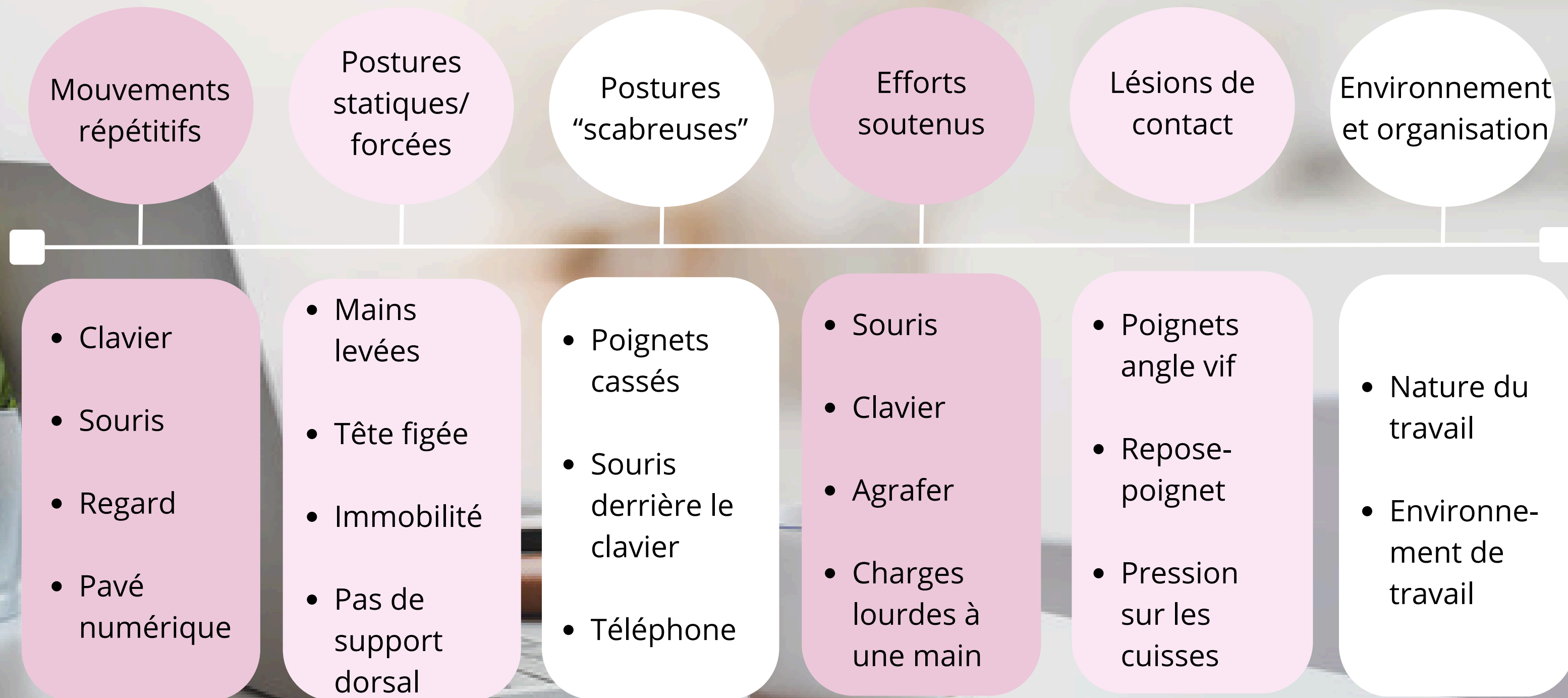
## Organisationnelles

- Organisation et répartition des tâches lacunaire
- Durée excessive du travail sur écran
- Rythme de travail défavorable, sollicitations excessives
- Relations de travail et climat non convenable

## Personnelles

- Caractéristiques individuelles: vue, état de santé du travailleur/euse, équilibre vie professionnelle-vie privée, etc.
- Formation et expérience de l'employé-e

# 4. Facteurs de risque : les TMS



# 4. Facteurs augmentant la fatigue visuelle

## Environnement

- Éclairage
- Papillotement de l'image
- Distance oeil-écran

## Tâche

- Manque de compétences
- Heures devant l'écran
- Pauses insuffisantes

## Personne

- Verres correcteurs/lentilles mal choisis
- Âge

# 5. Aménagement du poste de travail

**Il s'agit ici uniquement de  
recommandations générales, à  
adapter à chacun-e**



# 5. Aménagement : choix du mobilier

## Le siège

- Adapté à l'activité
- Dispose de différents réglages (hauteur du siège, hauteur des accoudoirs, assise dynamique, etc.)
- Soutien lombaire



## La table

- De couleur neutre
- Surface matte
- Profondeur d'au moins 80 cm
- Espace suffisant pour les jambes

# 5. Aménagement du mobilier

## Le siège

- Pieds à plat sur le sol (ou sur un repose-pieds s'ils ne touchent pas le sol)
- Les cuisses et le buste forment un angle de 90 degrés ou plus
- L'arrière des cuisses repose sur le siège (quelques cm dépassent)



## La table

- Espace suffisant sous le plan de travail pour les jambes
- Hauteur de la table à la hauteur des coudes (angle droit) et du clavier
- Utiliser un repose-main si nécessaire pour garder une position naturelle des poignets

# 5. Aménagement : mobilier alternatif

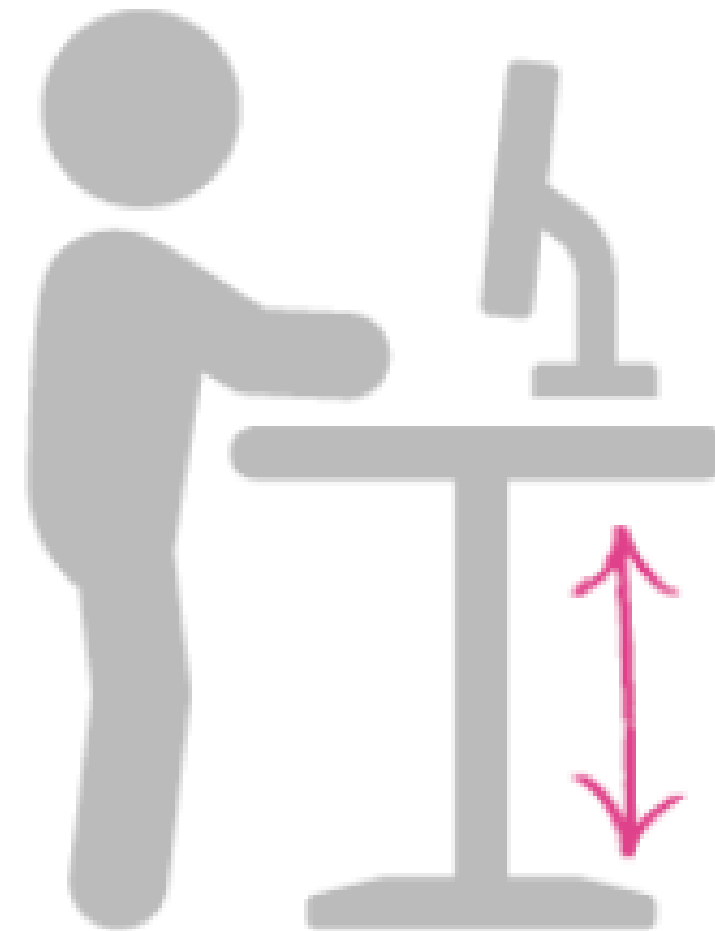
## “Gymball”

- Apporte de la mobilité
- Permet de renforcer les muscles du dos et la ceinture abdominale
- Ne remplace pas la chaise
- À utiliser avec un bureau assis-debout de préférence



## Bureau assis-debout

- Généralement motorisé
- Permet d'alterner facilement entre la position assise et la position debout





# 5. Aménagement : posture



**Quelle est la meilleure posture à adopter lors du travail à l'écran ?**

# 5. Aménagement : posture

## À éviter

- Se recroqueviller
- Hausser les épaules
- Rester dans la même position pendant des heures
- Croiser les jambes
- S'asseoir au bord de la chaise



## À appliquer

- Respecter les courbures naturelles du dos
- Relâcher les épaules
- Changer de position : se lever régulièrement
- Pieds à plat sur le sol (ou sur un repose-pieds)
- S'asseoir bien au fond de la chaise



# 5. Aménagement : écran et clavier

## Écran

- Écran perpendiculaire à la fenêtre et à l'éclairage artificiel pour éviter les reflets
- Bord supérieur de l'écran 5 à 10 cm en-dessous de la hauteur des yeux
- Bord inférieur de l'écran au plus proche de la table
- Distance œil-écran un peu plus longue qu'un bras (main tendue)



## Clavier

- Ne se trouve pas au bord du bureau, pas trop loin non plus
- À 10-15 centimètres du bord du bureau (bras reposant naturellement sur le bureau)

## 5. Aménagement : double-écran

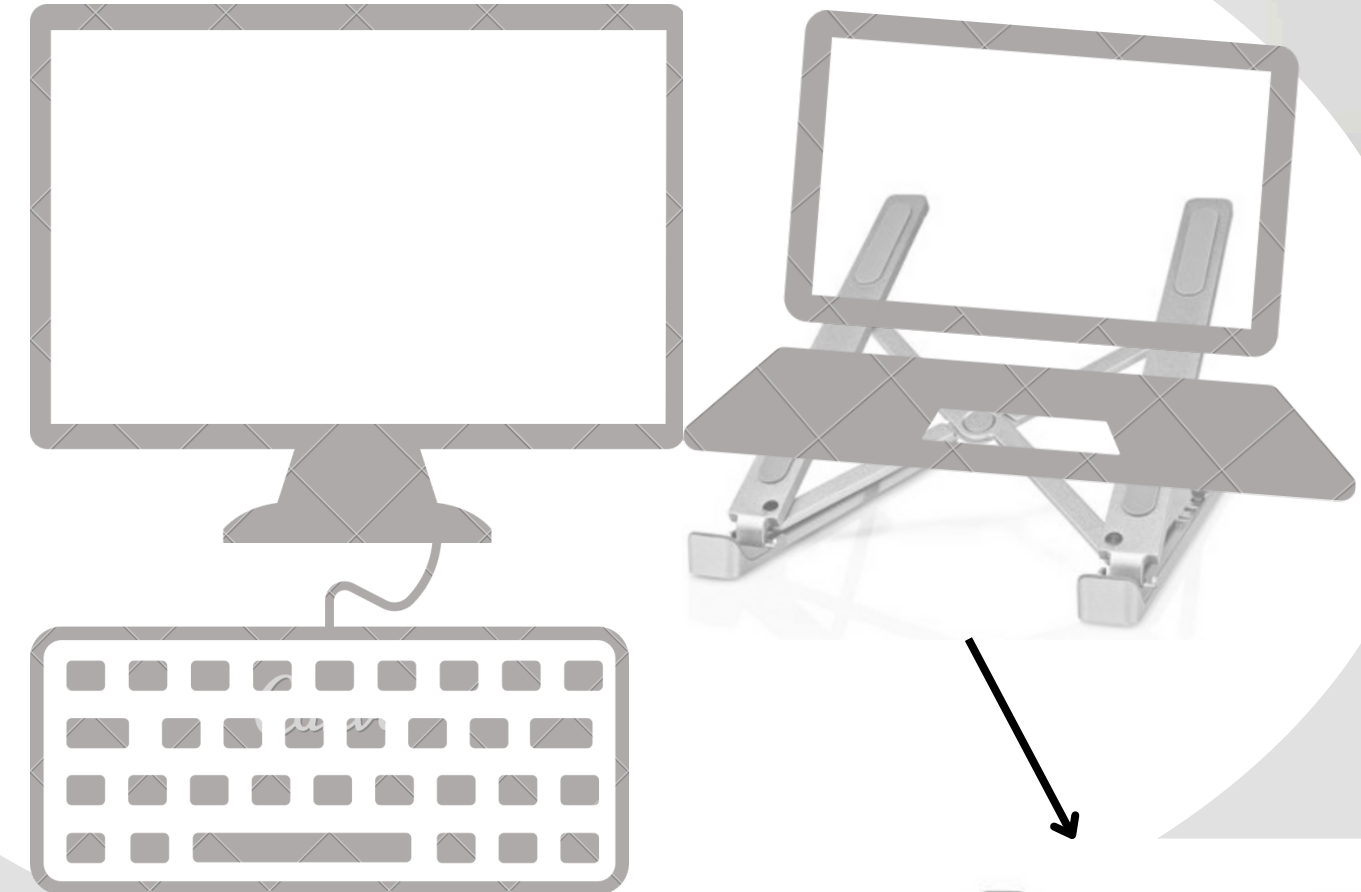


**Si vous avez un écran secondaire,  
comment le positionnez-vous ?**

# 5. Aménagement : double-écran

## Travail à deux écrans

- Un écran principal et un écran secondaire
- L'écran principal est placé bien en face (bord supérieur 5 à 10 cm en dessous des yeux)
- L'écran secondaire est à la même hauteur que l'écran principal
- Si l'écran secondaire est un ordinateur portable, le surélever qu'il soit à la même hauteur que l'écran principal



Aménagement étape par étape

# 5. Aménagement : environnement logiciel

- Prendre en compte les paramètres de personnalisation des écrans (police, luminosité, etc.)
- Contrastes positifs (caractères foncés, fond clair)
- Contraste et luminosité en fonction de l'environnement lumineux et des caractéristiques visuelles
- Écran propre

## Agrandir le texte

Texte d'exemple

Faire glisser le curseur jusqu'à ce que le texte d'exemple soit facile à lire, puis cliquer sur Appliquer

A  A

## Luminosité

Modifier la luminosité de vos lumières



# 6. Recommandations : gestes quotidiens



**Quels sont les petits gestes à adopter ?**

# 6. Recommandations : gestes quotidiens

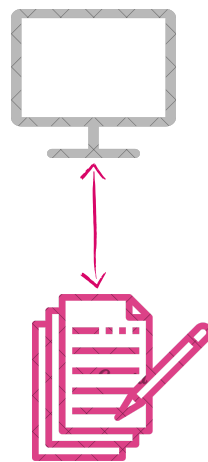
## Les pauses

- Approche réglementaire (OLT3, art. 23) : 30s sur 10mn/5mn sur 60mn/15mn sur 2h (si le travail sur écran dure toute la journée)
- Approche ergonomique : marge de manœuvre pour les temps travail-repos (état momentané, contraintes, objectifs)



## Se lever, regarder au loin

- Changer de position, éviter de rester statique, et se lever dès que possible
- Regarder régulièrement au loin et alterner les tâches (par exemple entre écran et papier)





# 6. Recommandations : renforcement

## Les fentes



## Au travail

Renforcer les muscles fessiers, les quadriceps et les ischiojambiers grâce à divers exercices de renforcement

## La chaise



# 6. Recommandations : renforcement

## Le Superman



## À la maison

Renforcer les muscles de la chaîne postérieure du corps grâce à divers exercices de renforcement

## Le pont



# 6. Recommandations : étirements

Nuque et trapèzes



Afin de détendre les muscles qui sont en constante tension lors du travail à l'écran, il est recommandé de s'étirer régulièrement

Obliques



# 6. Recommandations : étirements

Dos



Afin de détendre les muscles qui sont en constante tension lors du travail à l'écran, il est recommandé de s'étirer régulièrement

Dos et fessiers



# 6. Recommandations : étirements



## StretchClock

Trop concentré sur vos tâches ? N'oubliez pas de vous étirer !

StretchClock est un minuteur gratuit qui vous propose divers exercices d'étirements.

[StretchClock.com](https://StretchClock.com)

# 7. Contacts

## À l'UNIGE

- **STEPS** : steps@unige.ch
- **Sciences** : Ingénieur de sécurité MSST Raphael.Maion@unige.ch (+41 22 379 31 63)
- **Médecine** : Ingénieure de sécurité MSST Audrey.Maciejewski@unige.ch (+41 22 379 10 58) et/ou steps-cmu@unige.ch
- **Autres facultés, rectorat, administration** : Ingénieure de sécurité MSST Anna-Sofia.Ferro-Luzzi@unige.ch (+41 22 379 77 51)
- **Service Santé des étudiant-es** : sante@unige.ch (+41 22 379 13 33) et/ou besoins-particuliers@unige.ch
- **Formation** : steps-formation@unige.ch

## Médecine du travail

- SwissMedPro via les gestionnaires RH de l'UNIGE par secteur

## Site web UNIGE : Ergonomie

- <https://www.unige.ch/steps/sante-securite/prevention/ergonomie>



# 8. Conclusion

Importance de l'ergonomie lors du travail à l'écran

- Bien-être des travailleurs et travailleuses
- Prévention des troubles

Prévenir plutôt que  
guérir

Pas uniquement au bureau :  
à appliquer en **télétravail**  
également

Le service STEPS se tient à  
disposition pour toute question  
en lien avec la santé au travail

# Références

Anna-Sofia Ferro-Luzzi, Ingénieure de sécurité MSST

Ferro-Luzzi, A-S. (2021). *Ergonomie à la place de travail*.

Raphaël Maion, Ingénieur de sécurité MSST

Maion, R. (2023). *Ergonomie à la place de travail*.

Site web UNIGE : Ergonomie

<https://www.unige.ch/steps/sante-securite/prevention/ergonomie>

NEW

