



# Identification des risques au poste de travail

Gaëtan Dusollier, *Eur. Erg.*

Conseiller en Prévention Ergonome

AFISTEB - 15/10/2009

## Introduction

## Travail devant écran

- Les principaux risques liés au travail devant écran
- Rappel anatomique
- Les troubles musculosquelettiques
- La position assise
- Le poste de travail devant écran

# Introduction

# Quelques chiffres

- 80 % de la population: plaintes au dos
- 25 % de la population active (enquête européenne 99-05)

**Table 7.1: Percentage of workers reporting each individual symptom, EU27 (%)**

Symptom	
Backache	24.7
Muscular pain	22.8
Fatigue	22.6
Stress	22.3
Headaches	15.5
Irritability	10.5
Injuries	9.7
Sleeping problems	8.7
Anxiety	7.8
Eyesight problems	7.8
Hearing problems	7.2
Skin problems	6.6
Stomach ache	5.8
Breathing difficulties	4.8
Allergies	4.0
Heart disease	2.4
Other	1.6

# Quelques chiffres

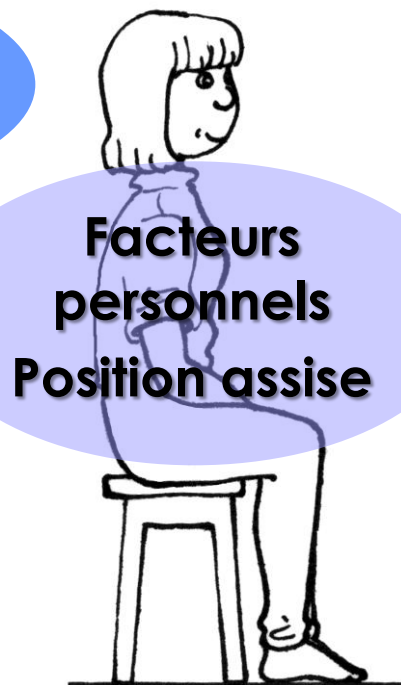
Au niveau des déclarations pour TMS

- 74 % des maladies professionnelles en France (17450 cas)
  - Bras (87%) > dos (13%)
  
- Très peu de cas reconnus en Belgique (805 cas en 2005)
  - Bras (89%) > dos (11%)
  - Principalement suite aux vibrations mécaniques (45%)
  
- Plaintes:
  - 33 % dos
  - 30 % nuque
  - 15 % poignets et épaules
  - 10 % coudes

# Principales causes

## Poste de travail

- Bureau
- Siège
- Ecran
- Clavier
- Souris
- Portable



**Facteurs personnels**  
**Position assise**

## L'environnement

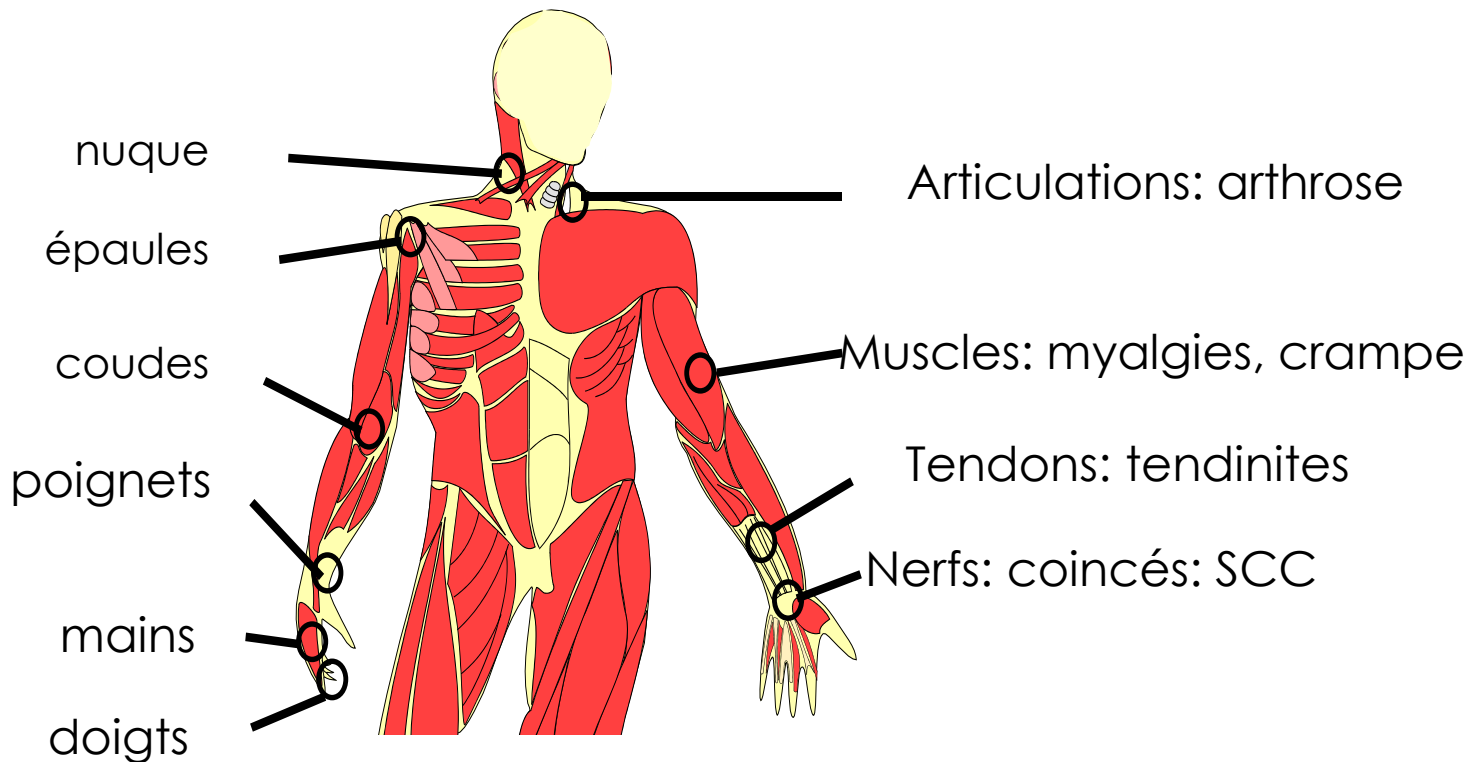
- Eclairage
- Bruit
- Température
- Humidité
- Vitesse de l'air
- Qualité de l'air

## Nature du travail

# Les TMS... Définitions

- Terme collectif qui englobe un ensemble de "maladies" ou "symptomes"
- Se traduit par un inconfort, une gêne, une douleur, une capacité réduite voire une incapacité
- Au niveau des articulations, muscles, tendons ou nerfs c à d tissus mous

# TMS: Régions et pathologies





# Les TMS des membres supérieurs



**DUREE** (Contraintes de temps)

**Effort**

**Répétitivité**

**Postures extrêmes**

**SOLLICITATIONS**

**RISQUE**

=

**CAPACITES FONCTIONNELLES**

**Condition physique**

**Vieillessement**

**Stress**

**Equation personnelle**

# TMS : facteurs de risque ?

Au travail: répétitivité,  
efforts statiques, postures  
inadéquates, bords tranchants  
vibrations

Fact. psychosociaux:  
stress, monotonie,  
insécurité d'emploi,  
l'entente,  
pression

Facteurs  
organisationnels  
pauses, horaires,  
modes de  
production etc.

Facteurs personnels:  
âge, anthropométrie,  
antécédents,  
hygiène de vie, ...

En dehors  
du travail:  
Hobbies,  
jardinage,  
bricolage,  
sport,...

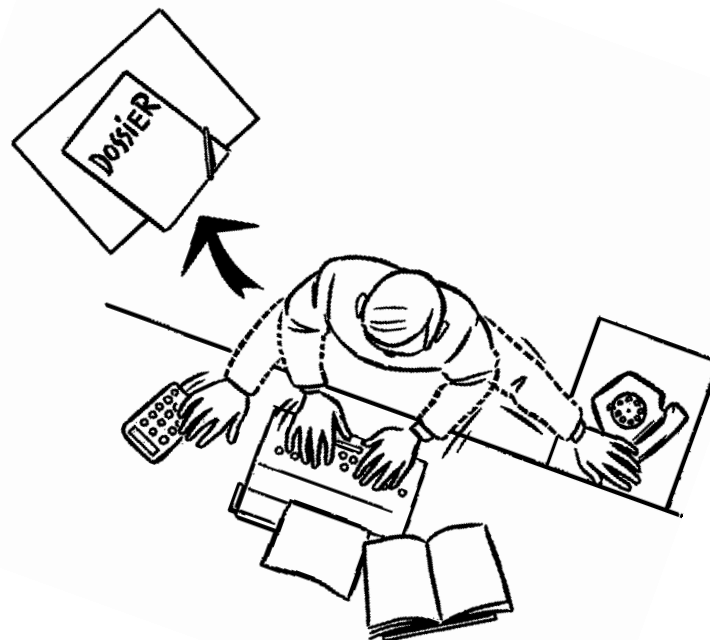
# Quelques principes de base

- Le plan de travail
- Les postures
- Les paramètres physiques d'ambiance :
  - L'ambiance lumineuse
  - L'hygiène atmosphérique
  - L'ambiance acoustique

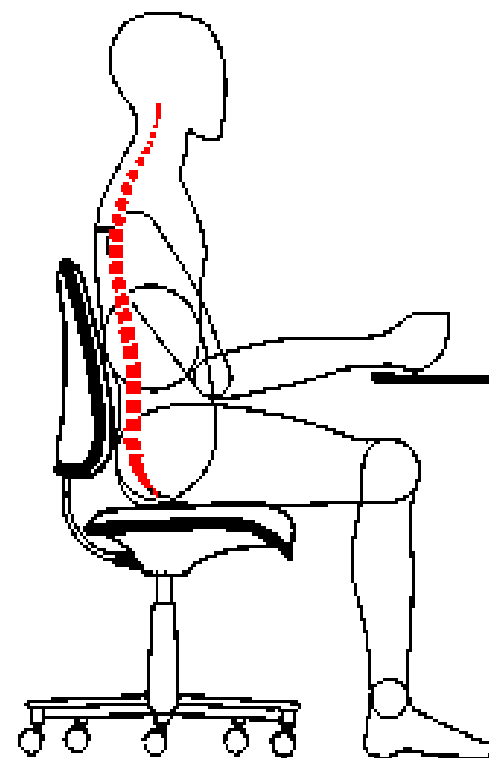


## Les angles de confort

- *Ce qu'il nous faut sous la main pour travailler ...*
- *Visibilité*



- **Vérifier le réglage de :**
  - *La Hauteur de l'assise*
  - *La hauteur du dossier*
  - *Assise dynamique (il bouge)*
  - *Poids (manette en dessous)*



# Table de travail

- Surface peu réfléchissante
- Dimensions suffisantes
- *Hauteur : réglable*
- *Profondeur : min 80 cm*
- *Épaisseur : max 3 cm*
- *Bords arrondis*
  
- *Espace libre pour les jambes*
- *Couleur claire*
- *Ordre, clean desk*



# Clavier

- Indépendant de l'écran
- Espace suffisant entre le clavier et le bord de la table (min 10 cm)
- Facile d'utilisation
- Touches contrastées et lisibles
- *Dans le même axe que l'écran*
- *Clavier le plus plat possible*
- *Support dans certains cas*





# Souris

- *Taille adaptée*
- *Suffisamment d'espace libre*
- *Près du bord de la table*
- *Longueur > câble ou cordless*
- *Tapis de souris ... avec support à éviter*
- *Floating technique*
- *Programmation souris*



# Portable

- Conflit Ecran / clavier
- Améliorer l'installation
  - Support
  - Docking station
  - Clavier et souris séparés



# Autre matériel

## ■ Porte documents

- Entre l'écran et le clavier
- Avec ou sans prise de notes
- À côté de l'écran si frappe sans contrôle visuel



## ■ Repose pieds

- Si le bureau est trop haut
- Pour des personnes de petite taille

# Paramètres physiques d'ambiance

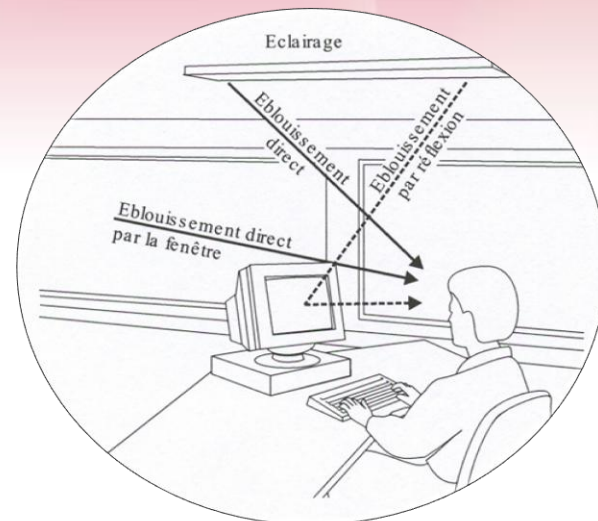
## Ambiance sonore



L'effet sur les performances intellectuelles est controversé mais on admet communément qu'un peu de bruit stimule, beaucoup de bruit perturbe le cours de la pensée, il crée agressivité, déplaisir, angoisse.

# L'ambiance lumineuse

- L'éclairage naturel
- L'éclairage artificiel
  - Couleur blanc chaud
- L'éblouissement
  - Qualité du luminaire
  - Qualité du store
  - Lampe de bureau
- Les reflets

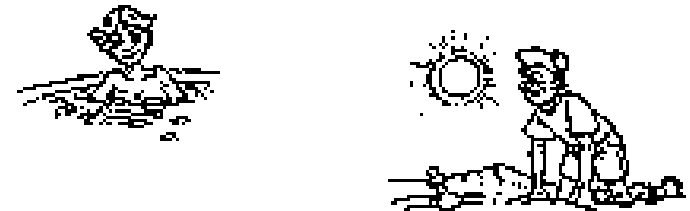


# L'Hygiène atmosphérique

- Température sèche
  - 21°C - 25°C (*tâche, saison, ...*)
- Humidité relative
  - 40% - 60 %
  - Dépend de la tâche, de la saison, ...
- Vitesse de l'air
  - - de 0.10 m/s à 0.2 m/s (habit, ...)
  - Dépend de la tâche, de la saison, ...
- Confort thermique
  - En rapport avec l'activité (métabolisme Watt, Clo, CO<sub>2</sub>, CO)
- Environnement
  - Fenêtres, stores (verticaux)



L'hygrométrie exprimée par la pression partielle de vapeur d'eau (Pa)



# La tendance actuelle...





# Exemples de chaises ...



# Exemples de chaises ...



Merci de votre attention !