

Qu'est ce que l'ergonomie ?

L'ergonomie consiste à adapter le travail, les outils et l'environnement à l'homme et non l'inverse. Ce qui est **ergonomique** est donc ce **qui est adapté**.

C'est l'étude scientifique de la relation entre l'homme et ses moyens. Son objectif est d'élaborer un ensemble de connaissances qui permettra, en les appliquant, d'aboutir à l'amélioration du poste de travail de chacun et à son utilisation.

Notre travail a pour but d'aménager et d'ajuster vos espaces de façon réfléchi et ergonomique. La finalité est double ; la réduction des troubles musculo-squelettiques(TMS) et l'amélioration de la productivité des collaborateurs.

Un travail effectué en respectant les différentes normes ; tels que la norme **NFX35-102** sur la conception ergonomique des espaces de travail en bureau, la norme **NF EN 527-1** sur la table de travail du bureau, mais aussi sur la norme **NF EN 1335-1** concernant les sièges de travail de bureau.



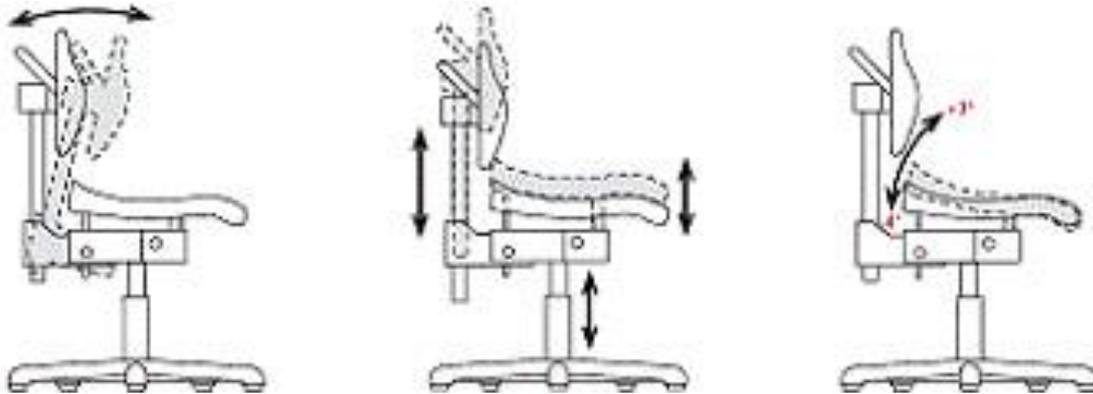
POSTURE DE TRAVAIL AU T.E.V.
INADÉQUATE



POSTURE DE TRAVAIL AU T.E.V.
RECOMMANDÉE

Comment aménager son poste ?

❖ *Nos conseils pour régler le siège :*



Plusieurs réglages doivent être effectués :

L'assise doit être réglée en hauteur : Pour cela, les épaules doivent être tirées vers le bas, les bras en angles droit sur le plan de travail afin de limiter les pressions discales au niveau des vertèbres cervicales. Si après cela les pieds ne touchent pas le sol, il sera nécessaire d'installer un repose-pied.

L'appui lombaire doit être réglé : En hauteur, en force d'appui afin de conforter la courbure lombaire afin de limiter les pressions sur les disques intervertébraux au niveau des lombaires.

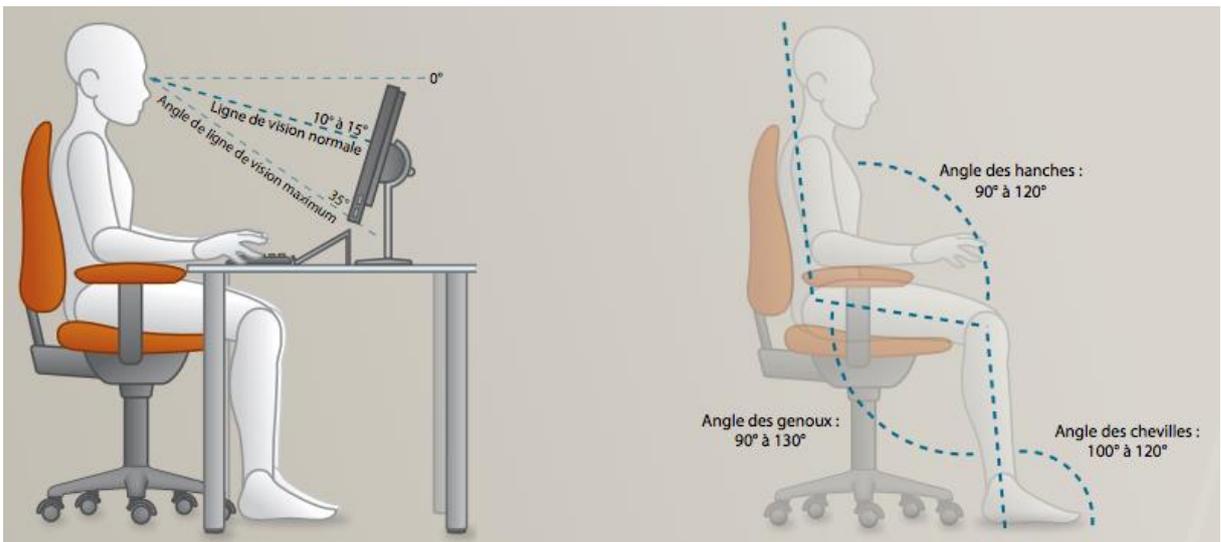
L'inclinaison du dossier et de l'assise doivent être réglés : Afin d'adapter les courbures lombaire à la typologie de courbure de chacun.

L'assise doit être réglé en profondeur : Afin d'éviter la pression du bord sur l'arrière du genou.

S'avancer au maximum contre le plan de travail : 30% à 40% des avant-bras doivent pouvoir reposer sur le plan de travail.

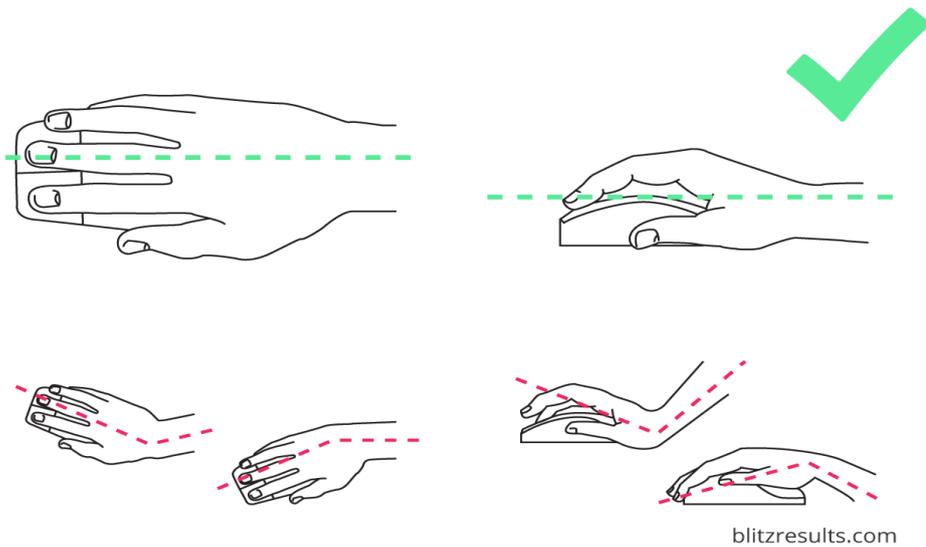
Escamoter (sinon démonter les accoudoirs) : Afin d'éviter l'appui des coudes et donc d'avoir les épaules relevées.

❖ *Nos conseils pour régler l'écran :*

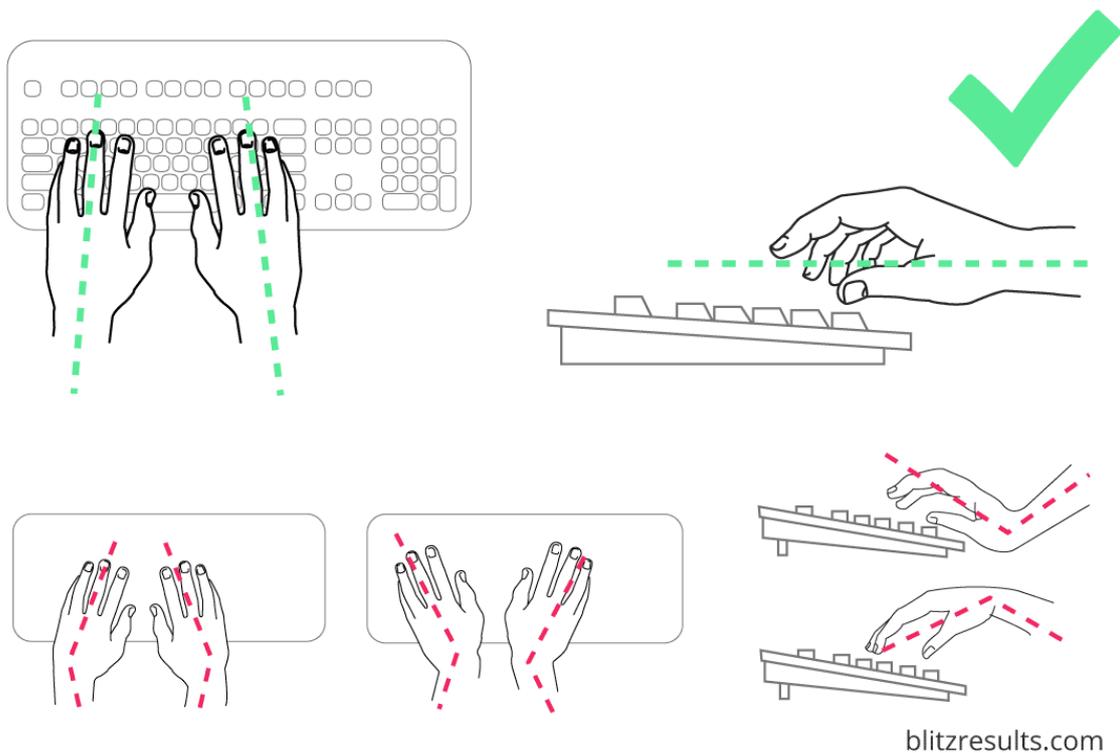


- La hauteur de l'écran doit être réglé : Afin de donner de la courbure aux cervicales et ainsi limiter les pressions à ce niveau.
- La distance yeux-écran doit être réglée pour une vision nette des caractères : L'écran doit se situer entre 50cm et 70 cm de votre regard.

➤ *Nos conseils pour choisir la souris et le clavier :*



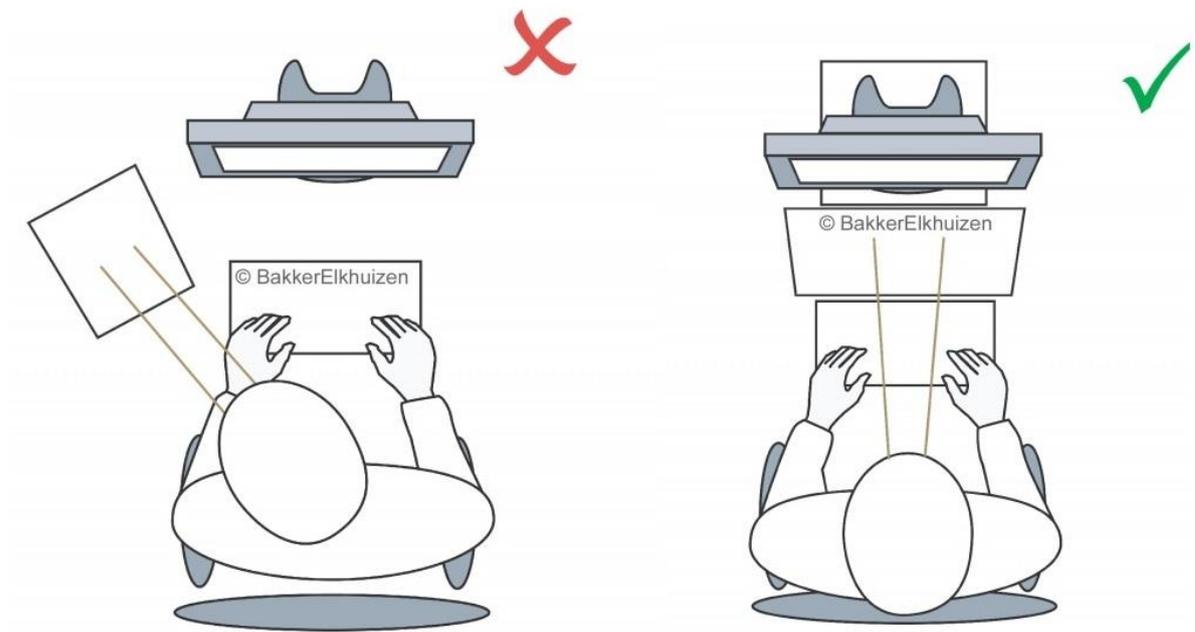
- **Positionnement de la souris :** La souris doit être positionnée dans le prolongement du clavier et adopter une position limitant les angles de flexion. La main doit être détendue.
- **Bien tenir la souris :** Couvrez la souris avec la totalité de votre main et veillez à ce qu'elle soit dans l'alignement de votre bras. La souris doit être adaptée à la taille de la main.



- Positionnement du clavier : Escamoter les pattes du clavier et privilégier les claviers extra plats. Les mains se trouvent dans l'alignement de vos bras, il ne faut en aucun cas que les mains soient inclinées ou courbées.

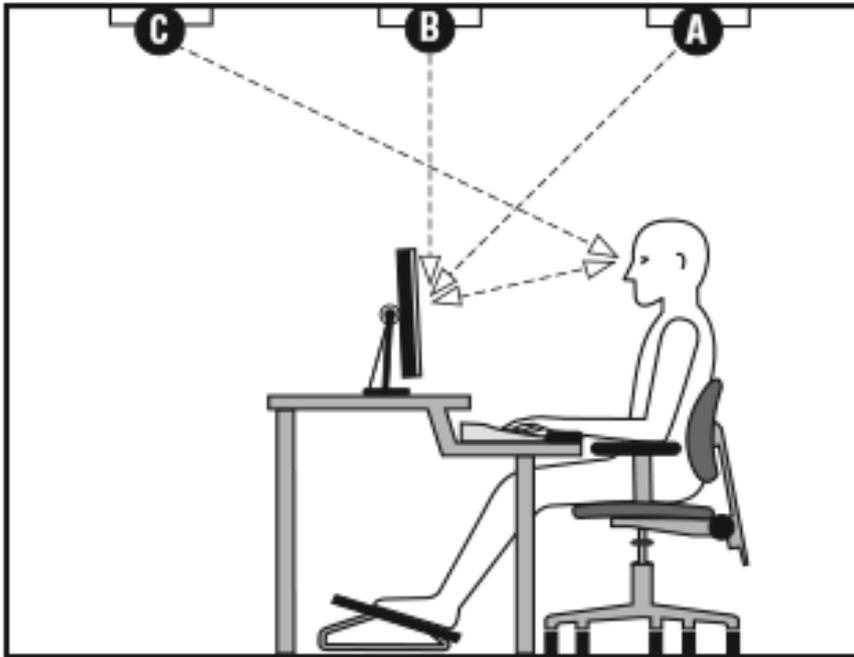
❖ *Le repose pied réglable :*

❖ *Nos conseils concernant les supports de documents :*



- Eviter les positions en torsion prolongée.

❖ *Nos conseils concernant l'éclairage :*



- Améliorer la vision sur l'écran : Afin de limiter les contractions au niveau des cervicales, adapter la luminosité, éviter les reflets sur l'écran, éviter les zones éblouissantes dans le champ visuel. Il ne faut pas non plus avoir de fenêtres devant ou derrière l'écran.

Nos 5 conseils :

1. Je choisis bien mon matériel de travail
2. Je règle le siège
3. Je règle l'écran
4. J'adapte l'éclairage
5. Travaillez, bougez : Ne restez pas immobile, faites des micromouvements cela favorise la circulation sanguine.