



contact

masanté.pro
13 rue Andreï Sakharov
CS40403
76137 Mont-Saint-Aignan cedex

tél. 02 35 07 95 10
fax 02 35 89 23 52

mail prevention@masante.pro

www.masante.pro



travail sur écran

bien aménager son espace de travail

#02

Les fiches thématiques masante.pro



RÉSEAU
présanse
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL



bien amé- nager son espace de tra- vail

confort postural

Votre écran

- Yeux à hauteur du bord supérieur de l'écran
- Écran face à soi
- Distance œil-écran entre 50 et 70 cm



Clavier et souris à la même hauteur

Souris rapprochée vis-à-vis du centre du corps



Préserver l'alignement coude-poignet-main

- Régler les accoudoirs à hauteur du plan de travail
- Éviter les points de compression du poignet

Régler la hauteur du siège

de façon à obtenir 3 angles droits (90 > 110° au niveau des coudes, bassin et genoux



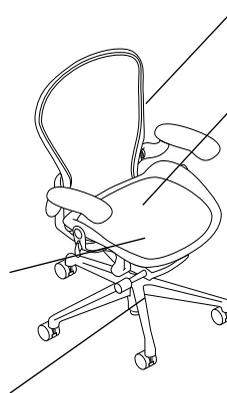
caractéristiques du siège

Dossier ajustable en profondeur et disposant d'un bon maintien lombaire

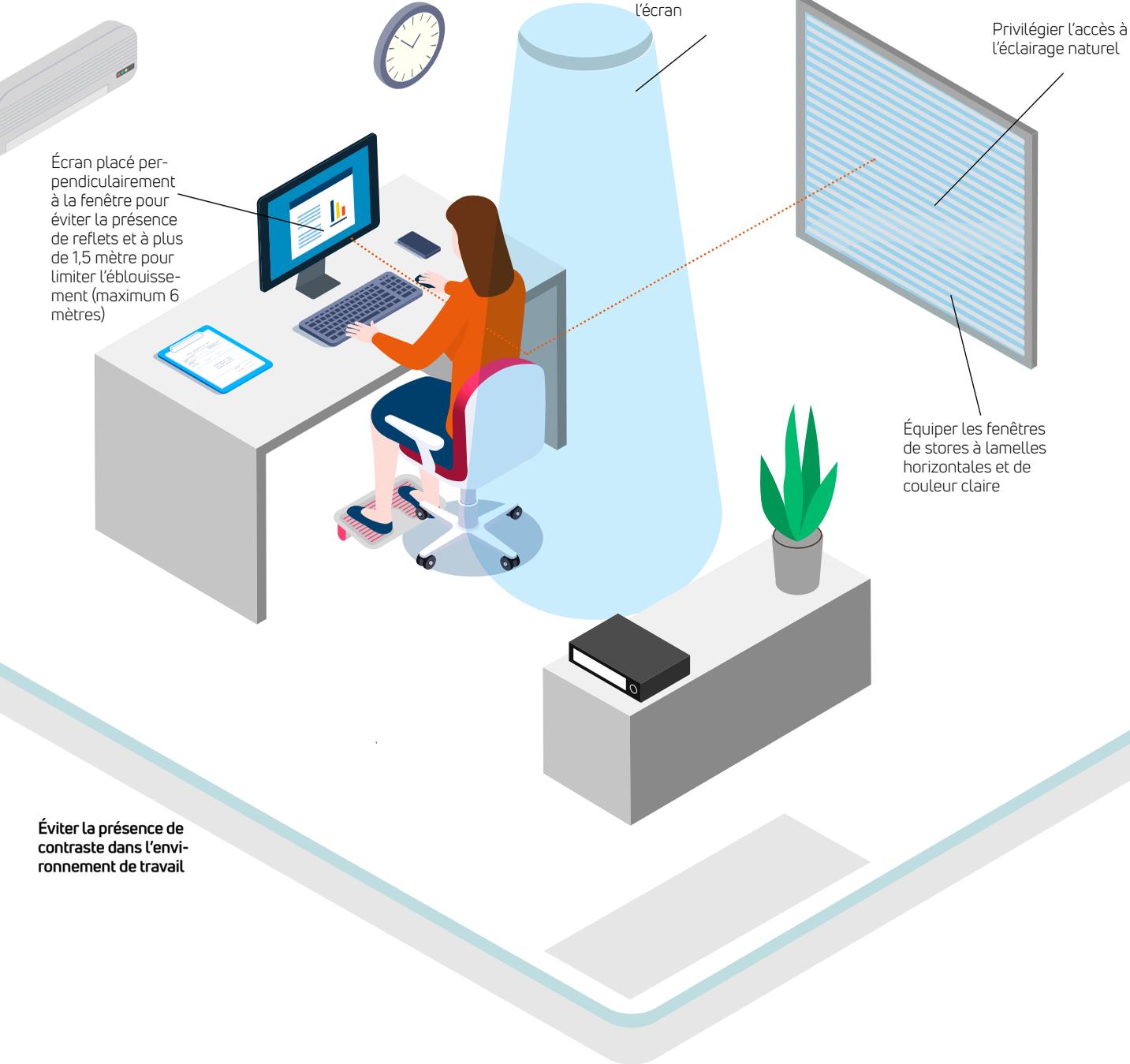
Accoudoirs réglables en hauteur, largeur, profondeur

Assise réglable en hauteur et profondeur

Piètement à 5 branches. Les roulettes doivent être adaptées à la surface du sol



ambiance lumineuse



synthèse des principes



#01
Aucune posture n'est bonne si elle est maintenue dans le temps



#03
Créer des points d'appui (dos, avant-bras) et rechercher les positions neutres des articulations

#02
Dans l'organisation, marcher, se lever, prendre des pauses "actions"...



#04
Ne pas contraindre sa posture par des aménagements figés

configurations des espaces

Surface minimale recommandée

– La surface minimale recommandée est de 10m² par personne, que le bureau soit individuel ou collectif (excluant les circulations).

Éviter les bureaux "tout en longueur"

– Longueur < 2 fois la largeur (pour des bureaux de moins de 25 m²)
– Longueur < 3 fois la largeur (pour des bureaux de plus de 25 m²)

Pour limiter les reflets, préférer

– les surfaces mates aux surfaces brillantes,
– les couleurs pastel aux couleurs vives.

Aménager un local avec fenêtres

de préférence sur un seul côté, surface vitrée à hauteur des yeux

Permettre une vue sur l'extérieur

à la personne assise au poste pour reposer son regard

Bureaux collectifs
optimum de 2 à 5 personnes

Penser les procédés d'innervations

(câbles, réseaux) en fonction de l'emplacement des postes et non l'inverse

surface bureau < 25m²

largeur

longueur < 2 x largeur

surface bureau > 25m²

largeur

longueur < 3 x largeur

aménagement intérieur des bureaux

Implanter les outils à usage collectif

dans des zones communes, hors des bureaux

Éclairage artificiel

– Équiper les luminaires de grilles de défilement pour limiter l'éblouissement
– Possibilité de dissocier l'allumage des rangées de luminaires en fonction de la position du poste par rapport à la fenêtre.

Mobilier

Plan de travail de dimension suffisante, réglable en hauteur.
Dimensions conseillées :
– Profondeur, 80cm
– Largeur > 120cm
– Hauteur standard, environ 72-73 cm

Communication

Possibilité de se voir sans être en "face à face"

Accès, circulation

Prévoir des largeurs suffisantes pour accéder à son poste.
– Dimensions de base, 80 cm.
– Pour permettre le passage derrière un bureau occupé, 180 cm.

