

ERGONOMIE AU BUREAU : QUELS OUTILS ADOPTER POUR ÉVITER LES TMS ?



Nos modes de vie et de travail sédentaires entraînent un problème sanitaire de taille : Troubles Musculo-squelettiques (TMS), problèmes graves de dos, surpoids, mauvaises habitudes de postures, manque de tonicité, etc. Nombre de ces soucis de santé sont le résultat d'un manque d'ergonomie du poste de travail, où l'on travaille souvent plus de sept heures par jour. Si de nombreux spécialistes tirent la sonnette d'alarme sur les conséquences de la sédentarité, ces maux peuvent être évités simplement en réorganisant son espace de travail et installant des solutions ergonomiques simples.

Rendre son poste de travail plus ergonomique

Plusieurs facteurs sont à prendre en compte lorsque l'on souhaite optimiser son espace de travail et le rendre plus ergonomique. Il est important dans un premier temps d'analyser la manière dont on travaille : sommes-nous assis la majorité du temps ou travaillons-nous debout ? Notre bureau peut-il être réglé en hauteur ? De combien de niveaux de réglage notre siège dispose-t-il ? Où plaçons-nous notre souris et notre clavier par rapport à l'écran ? Utilisons-nous des documents papier ? L'écran peut-il être réglé ? Ces questions sont les clés d'un bon réaménagement, et peuvent dans un premier temps et sans matériel supplémentaire, soulager quelques douleurs.

Nous parlerons donc des recommandations de l'INRS suivantes :

- Le bon réglage du siège
- L'utilisation d'accessoires ergonomiques tels que les souris ou repose-documents
- Le réglage de l'écran

Optimiser l'ergonomie de son poste de travail grâce à quelques astuces !

Si l'aménagement de matériel de travail ergonomique reste la meilleure façon d'éviter l'apparition de TMS tels que le mal de dos, les douleurs aux cervicales, tendinites, etc, il est toutefois possible de s'en protéger grâce à de simples habitudes à prendre et une légère réorganisation de son poste de travail.

Un poste de travail est généralement composé d'un siège, d'un bureau et d'accessoires informatiques tels qu'une souris, un clavier et un écran. Le réglage de l'ensemble de ces éléments doit être pris en compte pour optimiser au mieux son installation et atteindre une position neutre.

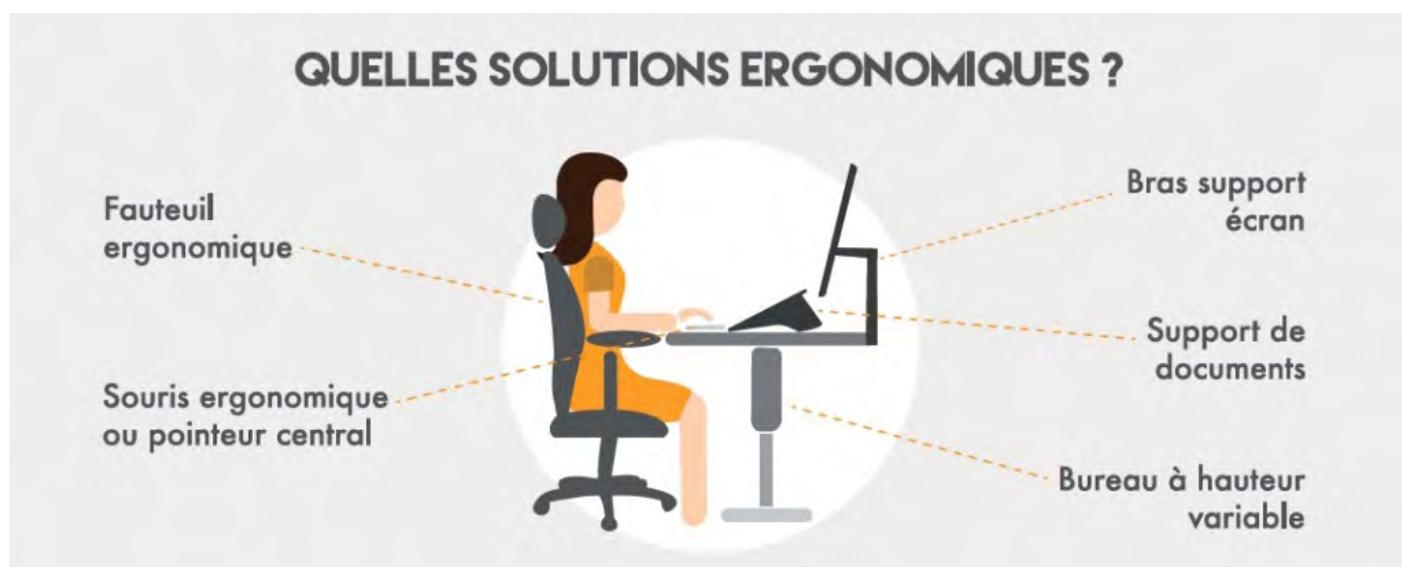


Illustration : Azergo 2019

1. Réglages de son siège :

Commencez par vous asseoir au fond de votre siège, puis réglez la hauteur de l'assise de sorte à ce qu'elle vous permette d'avoir les pieds bien à plat au sol, tout en offrant un angle d'environ 90 degrés à l'articulation du genou.

Une fois la bonne hauteur d'assise trouvée, réglez la hauteur et l'écartement des accoudoirs de façon à ce que vos bras soient relâchés et proches du corps. Si votre siège ne dispose pas d'accoudoirs ou si ceux-ci ne sont pas réglables à votre morphologie, rapprochez votre siège de votre bureau et reposez vos bras sur le plan de travail. Vos épaules doivent être détendues, ni trop hautes, ni trop basses, de sorte à ne pas solliciter vos cervicales et éviter toute gêne et douleur dans cette zone.

Rapprochez-vous ensuite de votre bureau, et si cela vous est possible, réglez la hauteur de celui-ci de sorte à ce que vos bras puissent reposer sur le plan de travail tout en restant sur vos accoudoirs. Si la hauteur de votre plan de travail n'est pas modifiable, augmentez la hauteur d'assise de votre siège et placez [un repose-pieds](#) afin de garder l'ouverture des genoux à un angle de 90 degrés.

Découvrez l'importance du repose-pieds dans notre article [«Utilisation d'un repose-pieds : quels bénéfices pour ma posture ?»](#)

2. Des accessoires ergonomiques pour soulager les zones de douleurs :

SUPPORT DE DOCUMENTS OU PUPITRE



L'aménagement ergonomique de votre bureau peut également être amélioré en ajoutant quelques accessoires peu coûteux mais bénéfiques d'un point de vue postural. Placer [un support de documents](#) entre son écran et son clavier par exemple, permet d'avoir les documents directement dans sa zone de vision. Cela permet de réduire fortement les sollicitations des cervicales et limiter la fatigue visuelle. Nous abordons en détail ce sujet dans notre [Fiche Conseils « Support de documents : quels bénéfices sur ma posture ? »](#)

SOURIS VERTICALE OU POINTEUR CENTRAL

De la même façon, choisir une souris adaptée à sa main, à ses éventuelles problématiques de santé et à son type de tâches permet de limiter les risques d'apparition des TMS du poignet, bras, coude, et épaule.

Prenez le temps de réfléchir à votre utilisation de la souris : combien de temps par jour l'utilisez-vous ? Pour quelles tâches informatiques ? Quelles fonctions vous sont-elles indispensables ? Avez-vous des douleurs ou pathologies directement liées à l'utilisation de votre souris ? De nombreux modèles de [souris ergonomiques](#) peuvent être mis en place pour répondre à ces facteurs, tels que des souris verticales, souris semi-verticales, ou encore pointeurs centraux. Alors qu'une souris verticale libèrera le poignet et évitera les pressions et les frottements effectués par le plan de travail sur le poignet, un pointeur central quant à lui, offre une meilleure répartition du travail sur les deux mains et limite l'utilisation d'une seule main. Un [support de bras](#) peut également permettre de limiter la cassure du poignet lors de la frappe ainsi que les frottements liés.



Pour y voir plus clair dans le choix de votre souris ou pointeur, découvrez notre [fiche conseils «Souris ergonomique et pointeur central : lequel choisir ?»](#)

RÉGLAGES DE L'ÉCRAN

Enfin, l'ergonomie du poste de travail peut être améliorée en effectuant des réglages simples sur votre écran. Mal réglé, un écran peut être source de traumatismes et douleurs pour les cervicales, les épaules et le dos, contraignant l'utilisateur à adopter une posture trop sollicitante sur la durée.



Sauf en cas de port de lunettes progressives, il est recommandé d'augmenter légèrement la hauteur de son écran afin que, une fois assis de façon droite au poste de travail, le regard de l'utilisateur atteigne le haut de l'écran. La posture du cou est alors neutre et n'est plus source de douleurs. Ce réglage simple peut être effectué par l'installation d'un [bras support écran](#), ou simplement par le rehaussement de l'écran par une ramette de papier par exemple. De plus, cela [réduira les signes de la fatigue visuelle](#) tels que les picotements, l'assèchement et les rougeurs des yeux secs, ainsi que les maux de tête.

Apprenez à régler correctement votre écran avec notre fiche conseils [«Quels réglages ergonomiques pour votre écran ?»](#)

Pour aller plus loin

En étant bien appliquées, ces recommandations aideront à prévenir l'apparition des TMS et soulageront les douleurs passagères sur les zones des cervicales, dos et poignets. Il est toutefois important de noter que la meilleure façon de lutter contre la sédentarité est bouger un maximum, en alternant les postures assise et debout, mais également en faisant des pauses régulièrement, que ce soit pour boire un café, passer un appel ou aller à la photocopieuse.

Photos et illustrations : ©Azergo 2019