



GESTES ET POSTURES AU BUREAU



« Comment aménager son poste de travail
bureautique ? »

Les troubles musculo-squelettiques (TMS)

Le travail bureautique est l'un des plus grands pourvoyeurs de TMS.

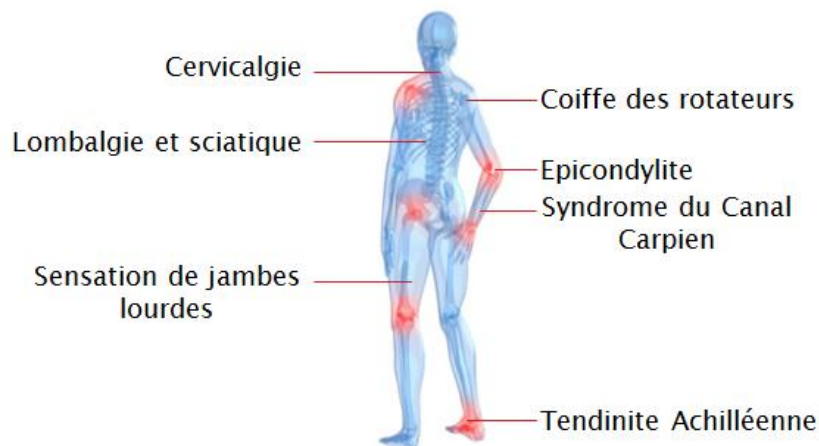
De quoi s'agit-il ?

Les TMS sont des affections péri articulaires qui touchent principalement les muscles, les tendons et les nerfs.

Il s'agit de pathologies multifactorielles :

- ❖ Facteurs biomécaniques : répétitivité, efforts, amplitude angulaire, etc.
- ❖ Ambiances physiques : vibrations, froid, bruit, etc.
- ❖ Facteurs individuels : âge, sexe, etc.
- ❖ Composante psychosociale : stress.

Les différentes localisations :

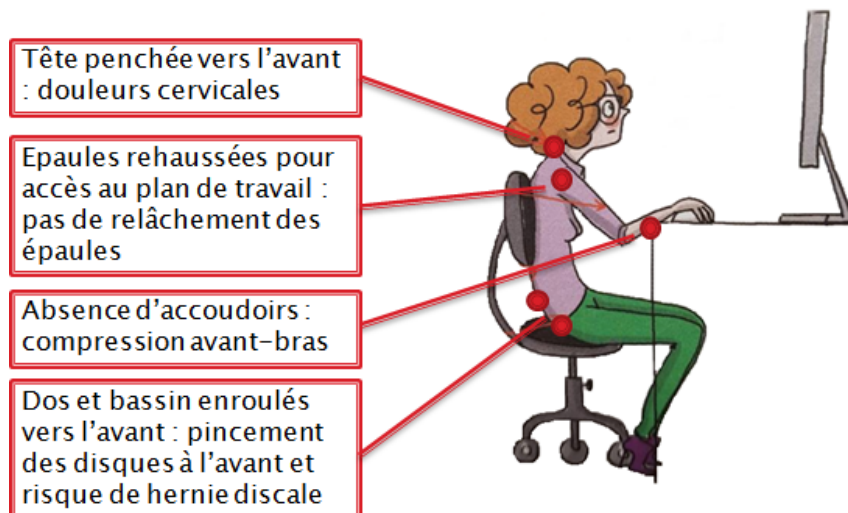


Les conséquences :

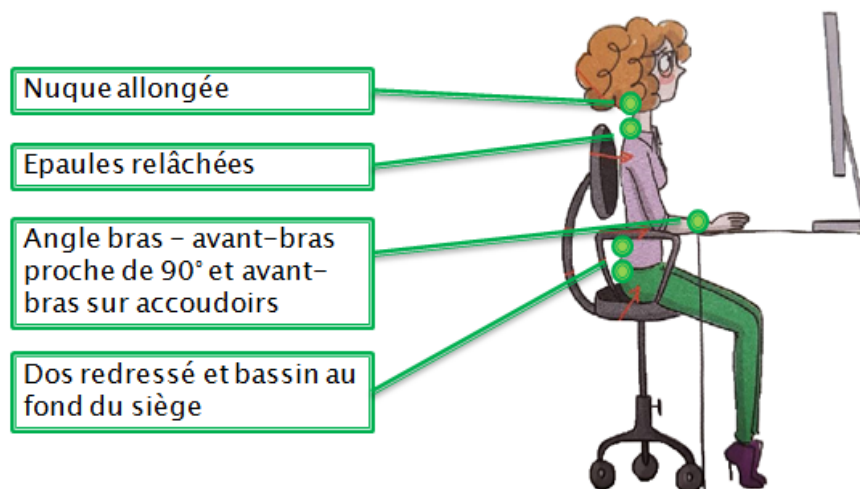
- ❖ Pour les salariés : limitation des capacités physiques dans le travail et au quotidien, souffrance, arrêts de travail, reclassement...
- ❖ Pour l'employeur : désorganisation majeure (absentéisme, turnover et baisse de performance).

L'utilisation du siège

Mauvaise installation :



Installation recommandée :



Étapes d'installation (hauteur d'assise et accoudoirs) :

1. S'asseoir avec les fesses au fond du siège,
2. Relâcher les épaules, conserver les bras le long du corps et mettre les mains au niveau du nombril,
3. Régler la hauteur de l'assise de manière à ce que les coudes passent légèrement au-dessus du bureau,
4. Régler les accoudoirs à hauteur du bureau.

L'accès au sol avec les pieds

Mauvaises installations :

Accès difficile au sol :
compression arrière des
cuisses



Accès au sol en
s'avancant sur son siège :
absence de soutien
dorsolombaire



Installation recommandée :

Angle au niveau des
genoux compris entre 90°
et 120° et absence de
compression



Pieds à plat

N.B. : Si l'accès au sol n'est pas évident (après réglages du siège effectués) : utiliser un repose-pieds

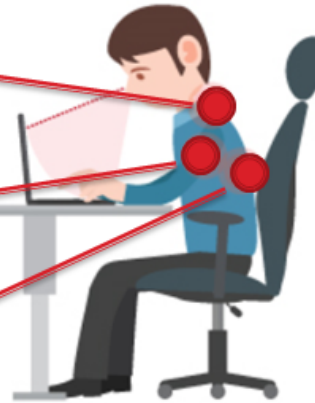
Le positionnement de l'écran

Mauvaise installation :

Tête penchée vers l'avant : sollicitation importante des trapèzes et des cervicales, augmentation de la fatigue,

Appui avec les avant-bras sur le plan de travail : pas de relâchement des membres supérieurs

Dos et bassin penché vers l'avant : pincement des disques à l'avant et risque de TMS



Installation recommandée :

Haut de l'écran au niveau de la ligne des yeux et nuque allongée

Appui avec les avant-bras sur les accoudoirs et relâchement des membres supérieurs

Dos redressé et bassin positionné correctement



Etapes d'installation :

1. Placer l'écran face à soi,
2. Placer l'écran à une distance comprise entre 50 cms et 75 cms,
3. Se redresser avant de régler le haut de l'écran au niveau de la ligne des yeux.



Cas particulier : si vous utilisez 2 écrans de visualisation



Cas particulier : si vous utilisez un ordinateur portable :
A. Rehausseur
B. Clavier
C. Souris

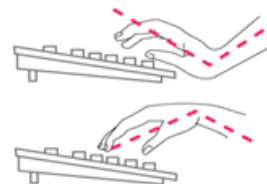
L'utilisation de la souris et du clavier

Mauvaises utilisations :

Doigts redressés entre chaque clic



Poignet en extension



Une mauvaise utilisation peut provoquer :

1. Douleurs au niveau des coudes, des poignets et des mains
2. Syndrome du Canal Carpien
3. Douleurs au niveau du dos : position penchée vers l'avant

Utilisation recommandée :

Doigts allongés sur la souris

Poignets en position neutre

Souris et clavier dans la zone de travail habituel



Cas particulier : si les douleurs persistent (poignet, coude et avant-bras) : souris verticale

Le travail avec documents

Mauvaises utilisations :

Documents à côté du clavier : rotation du buste et gestes répétitifs avec les cervicales ; risques de tensions musculaires (dos et cou)



Documents devant le clavier : bras tendus ou position assise penchée vers l'avant ; risques de tensions musculaires (cou, épaules et dos)



Utilisation recommandée :

Utilisation d'un porte-documents incliné placé entre le clavier et l'écran de visualisation



Les documents fréquemment utilisés doivent être accessibles facilement



L'utilisation du téléphone

Mauvaise utilisation :

Epaule en position haute et cervicales inclinées : risque de torticolis et de cervicalgie



Utilisation recommandée :

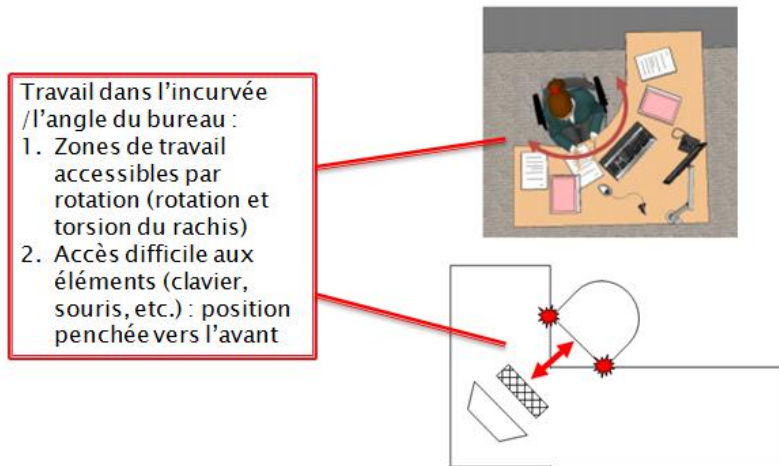
Les documents fréquemment utilisés doivent être accessibles facilement

Si vous travaillez dans un bureau individuel : haut-parleur
Dans le cas contraire : casque téléphonique

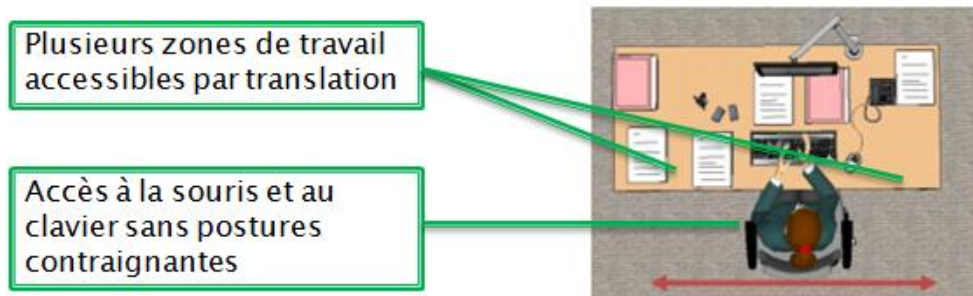


L'utilisation du bureau

Mauvaise utilisation :



Utilisation recommandée :



En savoir plus :

Pour toute question, contactez votre médecin du travail ou l'équipe pluridisciplinaire de votre Service de Prévention et Santé au Travail :

Martinique Médecine du Travail

Z.I Jambette - 97232 Lamentin

Tél : 0596 42 08 88

@ : secmed.2mt972@orange.fr - 2mt972@orange.fr

2MT Martinique Médecine du Travail – Novembre 2019

Illustrations : SROUR, F., & TEYRAS, E. (2016). *Même pas mal ! Le guide des bons gestes et des bonnes postures*. Paris : Editions First.