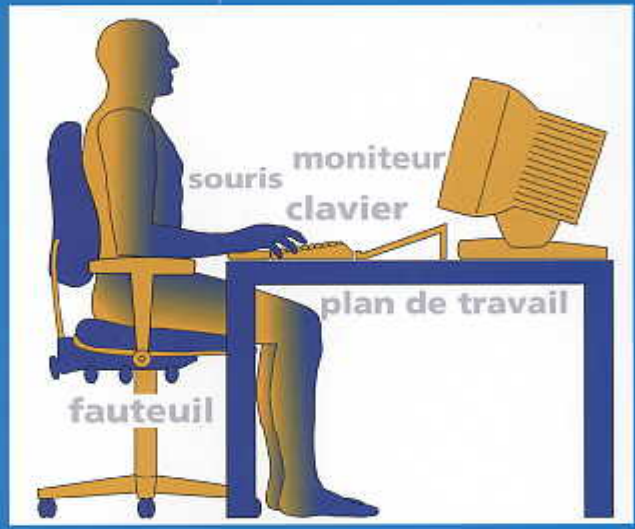
GUIDE D'ERGONOMIE

LE BUREAU



La Commission de la santé, de la sécurité
et de l'indemnisation des accidents au travail
du Nouveau-Brunswick

INTRODUCTION À L’ERGONOMIE: VOTRE POSTE DE TRAVAIL

- LIEU OÙ LE TRAVAIL EST FAIT;
- DANS UNE JOURNÉE, PLUS D’UN POSTE DE TRAVAIL;
- COMPREND AUSSI LE MILIEU PHYSIQUE (TEMPÉRATURE, ÉCLAIRAGE, BRUIT).

LE BUREAU: VOTRE PLAN DE TRAVAIL

- DOIT ÊTRE AJUSTÉ EN FONCTION DE VOTRE TAILLE;
- IDÉALEMENT, IL DOIT ÊTRE À LA HAUTEUR DES COUDES;

Le bureau…. suite

- SI VOUS NE POUVEZ PAS BAISSER VOTRE PLAN DE TRAVAIL SUFFISAMMENT, VOUS POUVEZ MONTER VOTRE FAUTEUIL ET UTILISER UN REPOSE-PIEDS;

- SI VOTRE BUREAU EST TROP BAS, ESSAYEZ DE L’ÉLEVER AVEC BLOC SOUS LES PATTES;

Le bureau… suite

Points à vérifier:

- AVEZ-VOUS UNE SURFACE SÉPARÉE ET AJUSTABLE POUR LE CLAVIER ET LA SOURIS?
- LES REBORDS DU BUREAU = ARRONDIS?
- ENCOMBREMENT SUR ET SOUS LE BUREAU?

OÙ PLACER LES OUTILS DE TRAVAIL?

- EN FONCTION DE LA VISION (VOIR SANS BOUGER LA TÊTE) ET LE TOUCHER (LONGUEUR DU BRAS).

- SELON L’UTILISATION
  - LA FRÉQUENCE (NOMBRE DE FOIS UTILISÉ);
  - LA FONCTION (METTRE CHOSES SIMILAIRES ENSEMBLE).

SURFACE DE TRAVAIL OPTIMIALE

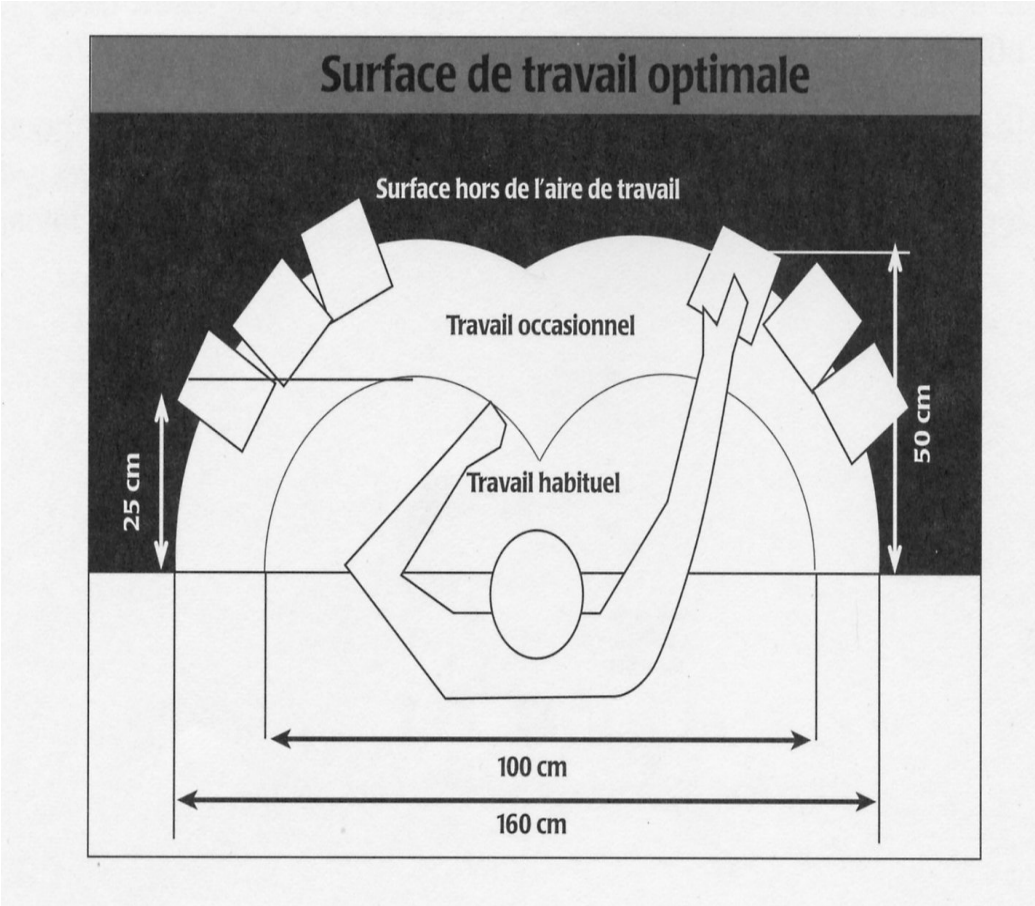
- LES OBJETS QUE VOUS UTILISEZ SOUVENT DOIVENT ÊTRE À PORTÉE DE LA MAIN (DEMI-CERCLE,<25 CM).

  EXEMPLES: CLAVIER, SOURIS

- LES OBJETS QUE VOUS UTILISEZ MOINS SOUVENT SONT APRÈS (<50CM).

  EXEMPLE: TÉLÉPHONE

- EN GARDANT LES OBJETS QUE VOUS UTILISEZ RAREMENT HORS DE PORTÉE, VOUS DEVREZ VOUS LEVER POUR ALLER LES CHERCHER.
  - EXEMPLE: DICTIONNAIRE



Votre moniteur

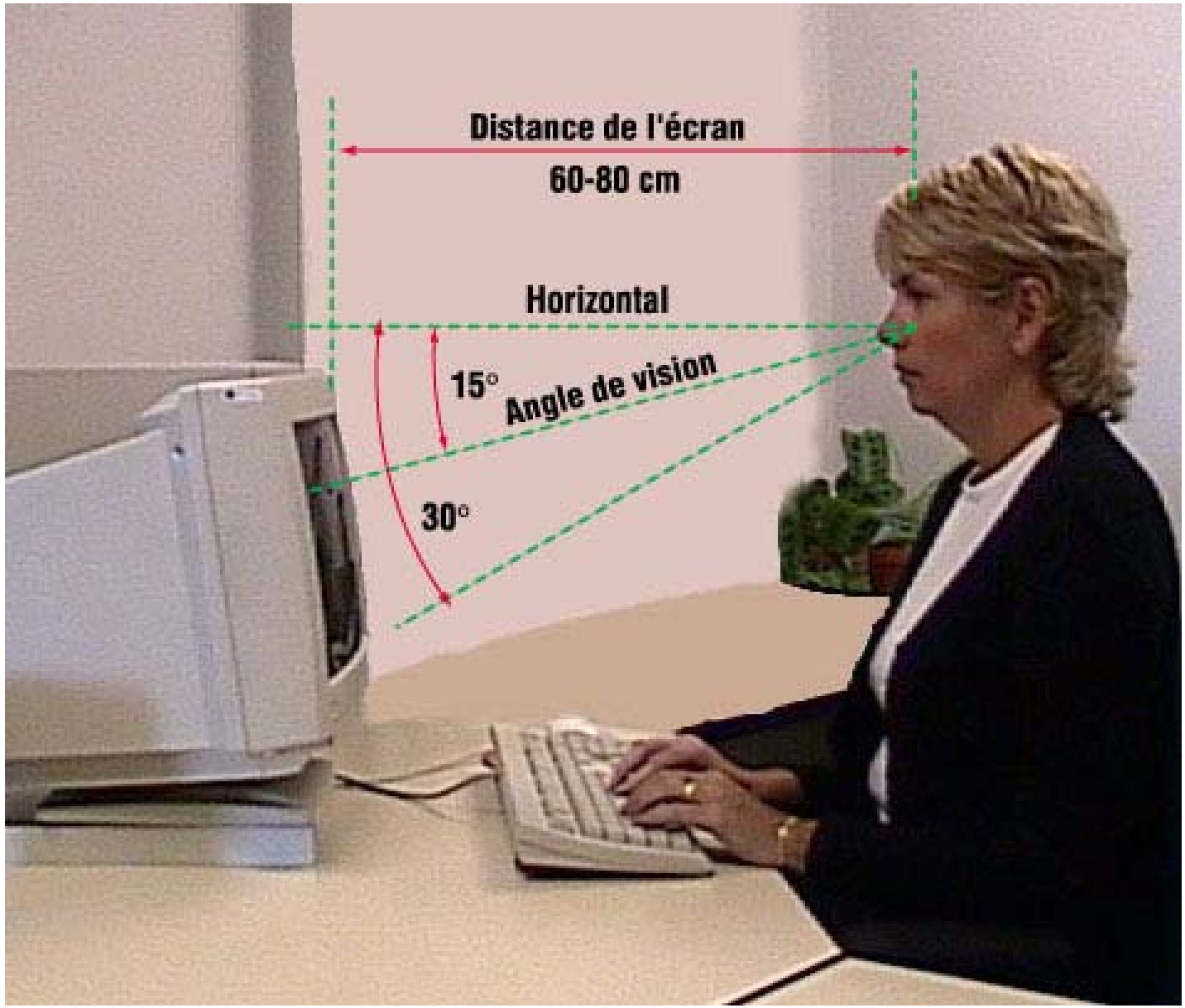
- UN ÉCRAN MAL PLACÉ OBLIGE L’UTILISATEUR À ADOPTER DES POSTURES CONTRAIGNANTES ET PEUT CAUSER LA FATIGUE OCULAIRE.

- SYMPTÔMES DE FATIGUE :
  - IRRITATION DES YEUX
  - VISION EMBROUILLÉE
  - MAUX DE TÊTE

FACTEURS QUI DÉTERMINENT LA POSITION APPROPRIÉE D’UN ÉCRAN D’ORDINATEUR

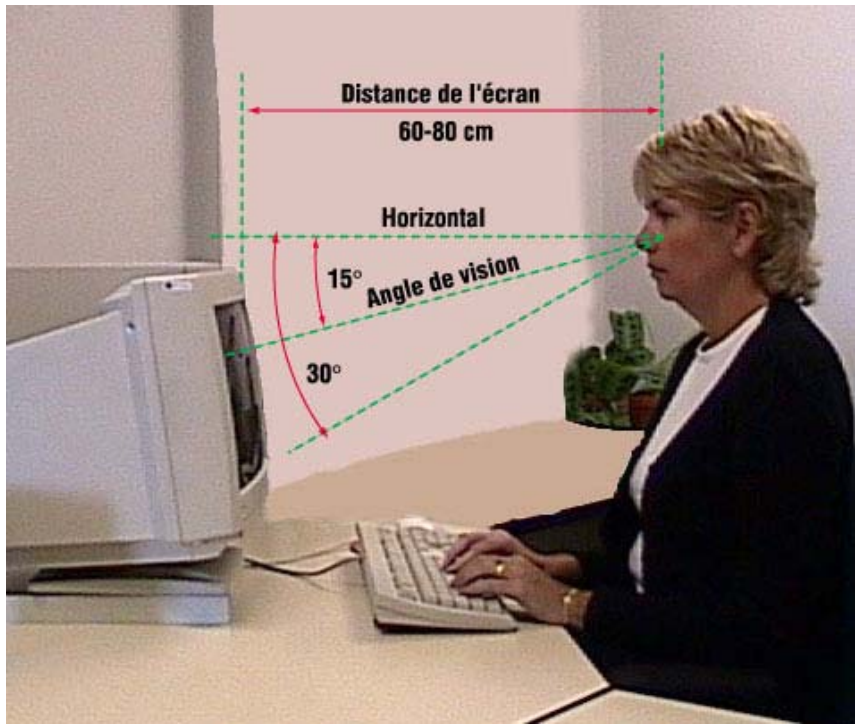
1-ANGLE DE VISION

- L’ANGLE DE VISION i.e. L’ANGLE FORMÉ PAR UNE LIGNE D’HORIZON IMAGINAIRE AU NIVEAU DES YEUX ET LE CENTRE DE L’OBJET FIXÉ, ICI LE CENTRE DE L’ÉCRAN.


Distance de l'écran
60-80 cm
Horizontal
15°
Angle de vision
30°

- LA POSITION DE REPOS DES YEUX EST CELLE OÙ L’ON REGARDE DROIT DEVANT SOI…

- ..ET VERS LE BAS.
- L’ANGLE DE VISION COURANT SE SITUE APPROXIMATIVEMENT ENTRE 10 ET 30 DEGRÉS.



- ATTENTION: NE PAS METTRE L’ÉCRAN D’ORDINATEUR SUR L’UNITÉ CENTRALE.

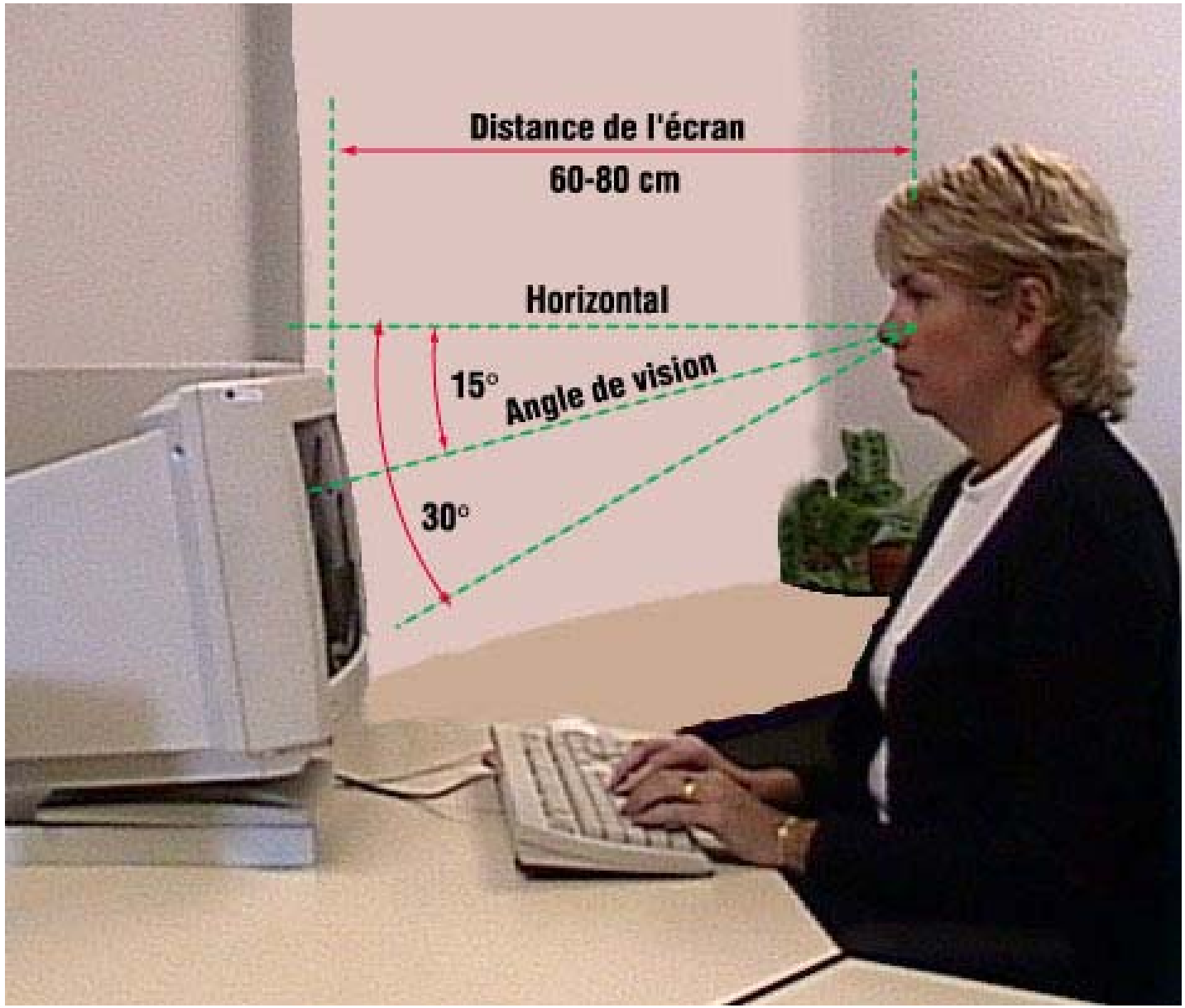
- LORSQU’ON UTILISE UN ÉCRAN DE GRANDE DIMENSION (17 POUCES), IL FAUT S’ASSURER QUE LA PARTIE SUPÉRIEURE DE L’ÉCRAN NE DÉPASSE PAS LA HAUTEUR DES YEUX.

- VERRES CORRECTEURS À DOUBLE FOYER: LE MONITEUR DEVRA PROBABLEMENT ÊTRE UN PEU PLUS BAS.

FACTEURS QUI DÉTERMINENT LA POSITION APPROPRIÉE D’UN ÉCRAN D’ORDINATEUR

2 - DISTANCE DE L’ÉCRAN

- LA DISTANCE DE L’ÉCRAN DÉSIGNE L’ESPACE SÉPARANT LES YEUX DE L’UTILISATEUR DE L’ÉCRAN.

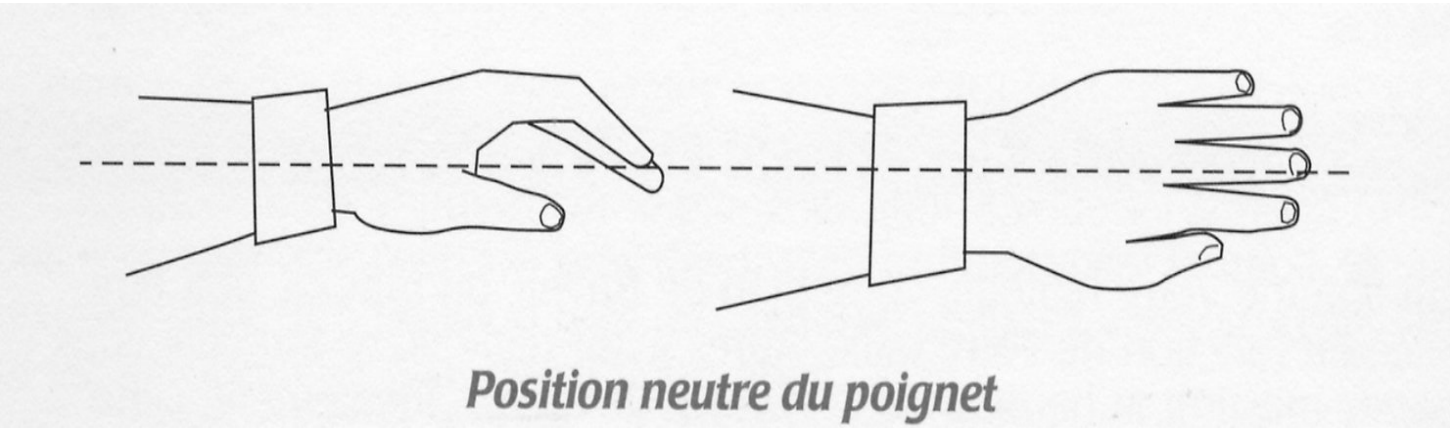

Distance de l'écran
60-80 cm
Horizontal
15°
Angle de vision
30°

C’EST L’EFFORT MUSCULAIRE NÉCESSAIRE POUR FIXER DES OBJETS RAPPROCHÉS QUI FATIGUE LES YEUX

- PAR CONTRE UN ÉCRAN TROP ÉLOIGNÉ REND SOUVENT PLUS DIFFICILE LA PERCEPTION DES PETITS CARACTÈRES AFFICHÉS.
- LA DISTANCE SUGGÉRÉE EST ENTRE 60 ET 80 CM.
- SI LA DISTANCE RECOMMANDÉE EST TROP GRANDE, IL VAUT MIEUX AUGMENTER LA TAILLE DES POLICES QUE DE DIMINUER LA DISTANCE.
- (MAIN DANS L’ÉCRAN).

VOTRE CLAVIER ET VOTRE SOURIS

- LE CLAVIER DOIT ÊTRE À PLAT (NON PAS SURÉLEVÉ SUR DES PATTES) OU INCLINÉ VERS L’ARRIÈRE. IL SERA AINSI DANS LE MÊME PLAN QUE LES AVANT-BRAS.



- LA SOURIS DOIT ÊTRE À PORTÉE DE LA MAIN, AU MÊME NIVEAU QUE LE CLAVIER.

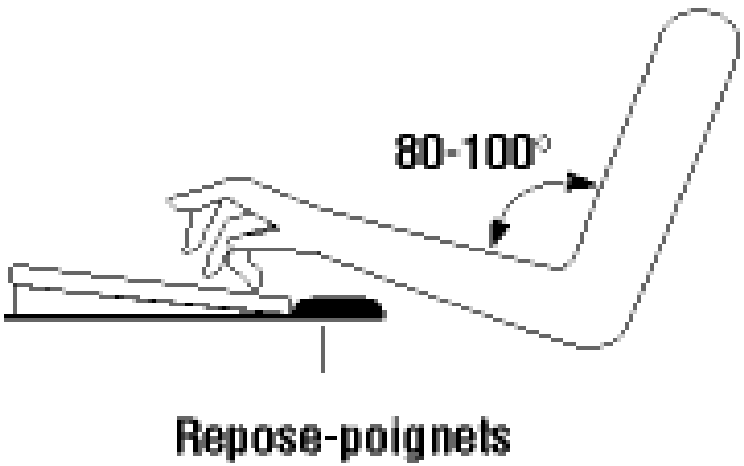
- À L’OCCASION DÉPLACEZ LA SOURIS DE L’AUTRE CÔTÉ DU CLAVIER. EN AGISSANT AINSI, VOUS UTILISEZ DES MUSCLES DIFFÉRENTS.

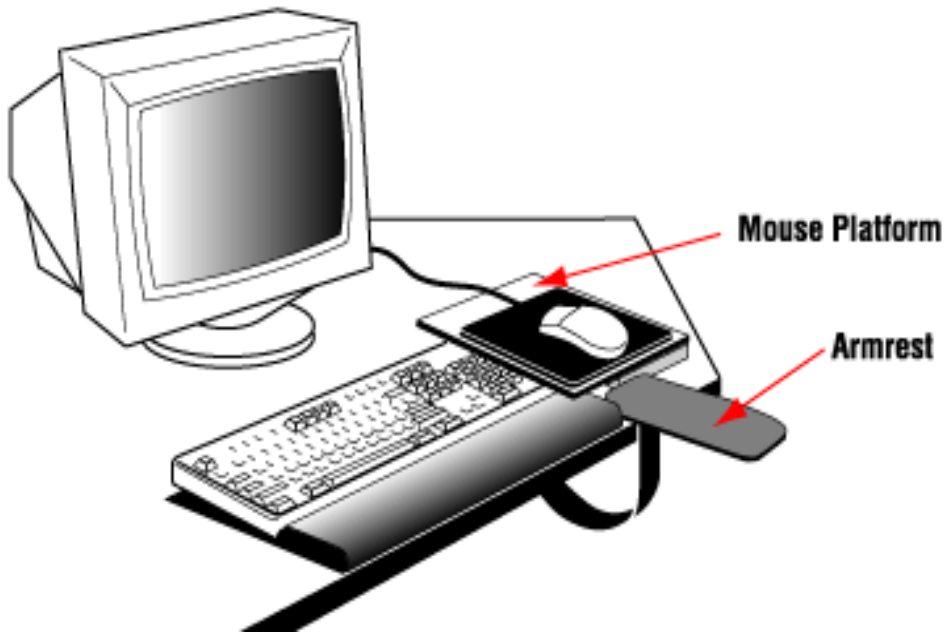
- VOUS POUVEZ AUSSI PLACER LA SOURIS ENTRE VOUS ET LE CLAVIER.

LE FAIT DE PLACER LA SOURIS DIRECTEMENT DEVANT VOUS, VOUS ASSURE UNE POSTURE PLUS ÉQUILIBRÉE, CENTREÉ ET CONFORTABLE.

L’APPUIE-POIGNET

- DISPOSITIF PERMETTANT DE SUPPORTER VOS POIGNETS LORS DE L’UTILISATION D’UN CLAVIER OU UNE SOURIS D’ORDINATEUR.


80-100°
Repose-poignets


Mouse Platform
Armrest

- POUR OU CONTRE :
- ILS SOULAGENT LA TENSION DANS LE COU ET LES ÉPAULES
- LE FAIT DE POSER LE POIGNET DESSUS PENDANT DE LONGUES PÉRIODES PEUT ENTRAÎNER UNE FORTE PRESSION SUR LA FACE INTÉRIEURE DU POIGNET.

ÉCLAIRAGE

- VOUS AVEZ UN PROBLÈME D’ÉBLOUISSEMENT SI DES SOURCES DE LUMIÈRE SE RÉFLÉCHISSENT DANS VOTRE ÉCRAN LORSQUE LE MONITEUR EST ÉTEINT.

- SOURCES POSSIBLES D’ÉBLOUISSEMENT:

1-FENÊTRES: (METTRE MONITEUR PARALLÈLE AUX FENÊTRES OU INSTALLER STORES VERTICAUX);

2-ÉCLAIRAGE: VOILER LE LUMINAIRE OU L’ENLEVER ET AVOIR LAMPE DE BUREAU;