

Extrait du PI-GROUPE

http://www.pi-groupe.net

Aménager votre poste de travail avec PC

- FRANCAIS - Ressources & Publications - Ressources -

Date de mise en ligne : samedi 5 septembre 2009

Description :

L'objet de ce document est de fournir quelques recommandations pour un aménagement ergonomique de votre poste de travail avec ordinateur.

PI-GROUPE

LES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES

Introduction

La plupart des employés de bureau souffrent de troubles musculosquelettiques mais ceux qui travaillent devant écran sont plus particulièrement touchés. Les parties du corps principalement concernées sont le dos, les poignets et les mains, la nuque, les épaules. Différents facteurs jouent un rôle déterminant dans l apparition des troubles musculosquelettiques :

1. les facteurs individuels.
2. le contenu de la tâche.
3. l écran.
4. le clavier et la souris.
5. la lecture des documents.

Les facteurs individuels
Les défauts de la vision peuvent être à l origine (ou constituer une des origines) de troubles musculosquelettiques. Les personnes dont les verres de correction sont mal adaptés ou souffrant d amétropies légères mais non corrigées tentent de compenser ces défauts en ajustant la distance de lecture sur écran (en se penchant en avant ou en arrière, en inclinant la tête, etc.).

Le contenu de la tâche et l'organisation
Les personnes travaillant devant écran adoptent souvent des postures inconfortables (cou plié en avant, épaules soulevées, bras en extension, avant-bras et mains souvent surélevés). Cet inconfort est accentué par la position assise prolongée : toute posture fixe maintenue pendant longtemps est pénible car elle exige une tension musculaire fatiguante. Le changement de position contribue à retarder l apparition des sensations de fatigue.

A noter que les douleurs posturales sont plus fréquentes :

1. en saisie de données (tâche répétitive, effectuée au rendement pendant plusieurs heures par jour devant l écran).
2. avec une vitesse de frappe excessive.

L'écran
Celui-ci peut être à l origine de troubles musculosquelettiques si :

1. l affichage est difficile à lire (caractères trop petits, contraste trop faible,...).
2. l écran est mal placé (trop haut, trop bas ou trop latéral par rapport à l utilisateur).
3. la surface de l écran est très réfléchissante ; si la surface de l écran est très réfléchissante, l utilisateur essaiera de tourner la tête jusqu'à ce qu il trouve la position dans laquelle il ne voit plus les reflets, ce qui peut entraîner une mauvaise posture.

Le clavier et la souris
Une mauvaise utilisation du clavier et de la souris peut causer des troubles musculosquelettiques. En effet, l effort statique exercé par les avant-bras tenus élevés et sans soutien pendant la frappe peut provoquer de la fatigue dans les muscles des épaules. Toutefois, lors de l utilisation du clavier, l appui des poignets sur la table provoque une extension de ceux-ci. L extension du poignet étant l un des facteurs déterminants de syndrome du canal carpien, le risque de syndrome musculosquelettique est donc plus grand avec appui que sans.

Copyright © PI-GROUPE

Enfin, une souris dont la taille est inadaptée à celle de la main ou fortement serrée peut être responsable de troubles musculosquelletiques au niveau des doigts. C est lorsque le sujet déplace un objet sur l écran que cette force de serrage est la plus importante.

La lecture des documents
Lors de la saisie des données, l activité principale de l opérateur consiste à lire les informations qui figurent sur des documents. Si ces derniers sont placés à plat à côté du clavier, la personne doit tourner la tête et la baisser en avant pour réduire la distance de vision. Ce comportement est aggravé lorsque l écriture ou le papier sont de mauvaise qualité.

Le dos

Quelques notes préliminaires

La colonne vertébrale est la partie du corps qui souffre le plus dans tout travail de bureau. Mais le travail sur écran sollicite encore plus notre colonne vertébrale à cause de l immobilité prolongée et de l attention continue qu il requiert.

Les affections courantes sont : douleurs dorsales, crampes, points, fatigue musculaire, problèmes de disques, déviation de la colonne,...

Si votre dos vous fait mal, pensez que c est peut-être votre poste de travail qui est en cause.

Attention ! les douleurs passagères peuvent se transformer en douleur chronique et nécessiter de sérieux traitements, voire des interventions chirurgicales.

Comment prévenir les affections dorsales ?

Le siège

Siège ajustable Idéalement, le siège doit être ajustable en hauteur (hydroliquement ou pneumatiquement), et offrir une possibilité de réglage étalée sur au moins vingt centimètres.

Siège cambré Le siège doit comporter une légère cambrure qui assure un soutien permanent de la base de votre dos (vos reins doivent être en contact avec la cambrure du siège).

La position

Hauteur La position de vos avant-bras doit être légèrement surélevée par rapport à la table.

Copyright © PI-GROUPE

Tenue Se tenir droit, les reins calés dans le siège, la nuque droite, le front dans le prolongement du haut de l écran, les bras formant un angle droit au niveau du coude. Les épaules doivent être redressées. De l extrémité des doigts vous devez à peine pouvoir effleurer l écran (sinon c est que celui-ci est trop près).

En résumé : on doit pouvoir tirer un fil à plomb de vos oreilles à vos hanches, en passant par vos épaules.

Flexion des genoux Vos genoux doivent être fléchis à un angle de quatre-vingt-dix degrés et doivent être libres de mouvement.

Zone d'atteinte Tous les outils doivent être à portée de mains. La zone d atteinte des documents à l écran doit être minimum.

Les poignets et les mains

Quelques notes préliminaires

L affection du canal carpien (SCC) est sérieuse ; elle est difficile à guérir. Les symptômes sont les crampes (au poignet et aux doigts), la sensation de fourmis dans les doigts, les douleurs, les tendinites.

Comment prévenir les l'affections des poignets et des mains ?

Posture face au clavier

Angle bras/avant-bras Quand vous travaillez sur votre clavier, vos avant-bras doivent former impérativement un angle droit avec vos bras.

Position des poignets Le syndrome du canal carpien ayant pour cause principale la compression prolongée des nerfs passant par le poignet, essayer :

1. de ne pas poser vos poignets sur le bord tranchant de votre bureau (le mieux serait de ne pas les poser du tout).
2. que la position de votre poignet soit plus élevée que l extrémité de vos doigts.

Clavier

Inclinaison du clavier Autant que faire se peut, le clavier doit être surbaissé pour éviter une flexion trop importante des poignets lors de la frappe. Les mains doivent se trouver dans l alignement de vos avant-bras et de vos poignets.

Copyright © PI-GROUPE

Emplacement du clavier Bien placer le clavier en face de l écran.

Emplacement de la souris Placez la souris à droite (ou à gauche) du clavier pour ne pas être contraint d étendre la main en l utilisant.

Pause

Le syndrome du canal carpien touche les personnes dont le temps de travail quotidien sur ordinateur est supérieur à quatre heures.

Pauses Faites des pauses actives régulières de quinze minutes toutes les deux heures ou de cinq minutes toutes les heures.

Largeur du bureau La largeur du bureau doit être suffisante pour que vos poignets ne reposent en aucun cas sur le bord tranchant de la table.

Nettoyage de la souris Nettoyer régulièrement la souris.

Siège à accoudoir Il permet de poser les coudes pour soulager la tension permanente que subissent les muscles de vos bras.

Les douleurs cervicales

Quelques notes préliminaires

La majorité des personnes qui travaillent sur écran se plaignent de douleurs au cou. Il est pourtant tout à fait possible, par un bon ajustement du poste de travail, de réduire considérablement ces douleurs.

Les affections courantes sont la fatigue musculaire, douleurs et crampes.

Si votre cou vous fait mal, c est que votre position devant votre écran n est pas correcte. Et si votre position est mauvaise, c est que votre poste de travail est mal adapté à votre posture (et non pas que votre position est mal adaptée à votre poste de travail !).

Comment prévenir les douleurs cervicales ?

La hauteur de l'écran

La majorité des problèmes de cou proviennent du mouvement de bas en haut que l on fait subir à nos muscles pour lire les caractères sur l écran.

Hauteur de l'écran Le haut du moniteur doit être au niveau de vos yeux.

Copyright © PI-GROUPE

Angle des coudes Vos coudes doivent former un angle de quatre-vingt-dix degrés quand vous utilisez le clavier.

La posture

Position de la nuque Confortablement assis, votre nuque doit être droite.

Hauteur du siège Vous ne devez pas vous pencher en avant. Il est donc très important que la hauteur de votre siège soit variable afin de trouver la meilleure position.

Une mauvaise vue

Les contorsions que vous faites subir à votre nuque ont peut-être tout simplement à l origine une mauvaise vue...

Port de lunettes Si vous ne portez pas de verres correcteurs, il faudrait faire contrôler votre vue par un spécialiste.

N oubliez pas de vous ménager des pauses : il ne s agit pas forcément de faire une pause café ou cigarette toutes les heures ou toutes les deux heures mais simplement de changer d activité ! (par exemple : lire ou écrire un document papier au lieu de travailler à l écran).

L'aménagement idéal de votre poste de travail

Le siège

Plateau La profondeur du plateau du siège doit être comprise entre trente-huit et quarante-quatre cm.

Le bord de l assise doit être galbé pour éviter la compression des cuisses.

Hauteur d'assise Pour permettre le maniement confortable du clavier, la hauteur d assise doit être réglable, les pieds de l opérateur reposant sur le sol. La hauteur d assise idéale est déterminée en posant les pieds à plat sur le sol avec les cuisses horizontales. La hauteur de l assise et l angle du dossier doivent pouvoir être réglés facilement en position assise.

Dossier Le dossier doit soutenir le bassin et la région lombaire. Un dossier d une hauteur d environ cinquante cm est nécessaire lorsque le travail sur écran est en continu. La hauteur et l inclinaison du dossier doivent pouvoir être réglées. Un dossier mobile permet de bouger tout en restant assis.

Piètement Pour une parfaite stabilité, l idéal est un piétement à cinq branches. Des roulettes sont nécessaires si la tâche exige une bonne mobilité.

Revêtement Le revêtement du siège doit être en tissu rugueux et souple.

Copyright © PI-GROUPE

Le repose pied

Personne de petite taille Les personnes de petite taille ne peuvent obtenir une positon correcte des jambes (surtout lorsque la table est à une hauteur fixe) qu à l aide d un repose-pied.

Position des cuisses Les cuisses doivent être horizontales et l angle cuisse-jambe doit être droit ou légèrement obtu.

Dimensions Le repose-pied doit être assez large (minimum quarante cm), réglable en hauteur (quatre-quinze cm) et incliné de dix degrés (ou réglable de zéro à quinze degrés). La surface d appui doit être anti-dérapante.

Le clavier et la souris

Inclinaison du clavier L inclinaison du clavier doit être comprise entre zéro et vingt-cinq degrés par rapport à l horizontale. Il est préférable que les pieds du clavier soient repliés car leur dépliage exagère l extension du poignet.

Force de frappe et position des poignets Taper légèrement et ne pas appuyer les poignets sur la table pendant la frappe. Mais il est possible de les reposer sur la surface de table comprise entre le bord de celle-ci et le clavier durant l arrêt de la frappe.

Le support écran-clavier

Position du clavier Laisser un espace d une dizaine de centimètres entre le bord de la table et la barre d espacement du clavier.

Profondeur La profondeur du support écran-clavier doit être au moins égale à quatre vingt cm.

Espace libre disponible sous le support L espace libre disponible sous le support écran-clavier sera d au moins soixante dix cm de profondeur au niveau des pieds.

Hauteur de l'écran Lorsque le moniteur est posé sur l unité centrale, l écran peut être situé trop haut par rapport à l axe horizontal du regard.

Solutions :

1. ne pas poser l écran sur l unité centrale ; si l écran est alors trop bas, jouer sur l inclinaison pivotante ou placer des livres ou paquets de feuilles sous l écran ;
2. élever la hauteur d assise.

Le porte-documents

Copyright © PI-GROUPE

Les distances Sil-écran-document Les distances oeil-écran et oeil-document ne doivent pas différer entre elles de plus de vingt-cinq pour cent sinon l accommodation est trop sollicitée lorsque le regard passe de l une de ces plages à l autre.

Disposition des documents Placer les documents à proximité de l écran : soit à gauche ou à droite de celui-ci, soit entre le clavier et l écran à la base de ce dernier, selon le choix de l utilisateur et le matériel informatique utilisé. Les autres affections courantes

La fatigue oculaire

Quelques notes préliminaires

Après plusieurs heures passées à travailler devant un écran d ordinateur, les opérateurs ressentent souvent une fatigue visuelle. Si le travail effectué exige une attention visuelle intense et prolongée, cette fatigue se manifeste dans un délai plus court.

La fatigue visuelle due au travail devant écran se manifeste par quatre types de symptômes :

1. **des symptômes oculaires :** sensations de tension et de lourdeur des globes oculaires, picotements, brûlures, démangeaisons des paupières.
2. **des symptômes visuels :** difficultés perceptives, vision trouble, sensation de voile, franges colorées, taches sombres.
3. **des symptômes généraux :** céphalées frontales ou occipitales (surtout en fin de journée), vertiges (moins fréquent). (L occiput est la partie inférieure et postérieure de la tête).
4. **des signes comportementaux :** attitudes volontaires ou involontaires adoptées par les opérateurs pour combattre les conséquences des contraintes visuelles (adoption de postures peu physiologiques pour alléger la charge visuelle, ajustement de l éclairage artificiel (éteindre certains luminaires) ou ajustement de l éclairage naturel (baisser les stores, porter des verres teintés, etc.).

Lorsque l on travaille devant écran, différents facteurs peuvent prédisposer à la fatigue visuelle :

1. **l âge :** en règle générale, le travail sur écran est effectué à une distance de cinquante à quatre-vingt cm mais il nécessite la plupart du temps de consulter des documents plus rapprochés (quarante ou cinquante cm) et de regarder le clavier. De fait, à l apparition de la presbytie, c est-à-dire vers la quarantaine, le travail sur écran va provoquer une fatigabilité plus rapide. C est pourquoi, si vous avez une quarantaine de printemps derrière vous, il est bon de consulter un spécialiste afin de dépister une éventuelle presbytie et de la corriger. Par ailleurs, l âge a aussi pour conséquence inéluctable une diminution physique des capacités visuelles (vieillissement de la rétine et des autres éléments du globe oculaire).
2. **l état de santé :** une atteinte de l état général induit une moindre résistance musculaire et favorise l émergence de la fatigue visuelle.
3. **les traitements médicamenteux :** tout traitement peut dégrader la capacité d accommodation ou porter atteinte à l équilibre binoculaire ; ce qui peut avoir une influence sur l apparition de la fatigue. Il faut être particulièrement vigilant vis-à-vis des produits neuroleptiques ainsi que vis-àvis des thérapeutiques belladonnées (administrées pour les troubles intestinaux ou pulmonaires).
4. **les défauts visuels :** la fatigue visuelle peut avoir pour origine une anomalie visuelle non décelée ; mais les anomalies oculaires connues, en particulier toutes celles qui provoquent un déséquilibre de vision entre les deux

Copyright © PI-GROUPE

yeux, ou un déséquilibre de fusion binoculaire, peuvent aussi être à l origine de la fatigue visuelle.

5. **Les corrections inadaptées :** des verres correcteurs (ou des lentilles de contact) non adaptés peuvent avoir pour conséquence un déséquilibre de la vision ou une insuffisance de l acuité visuelle. A noter que pour les sujets ayant plus de cinquante cinq ans, le port de verres à double foyer rend la lecture sur écran difficile.

Outre les facteurs individuels, divers facteurs ergonomiques jouent un rôle certain dans l apparition de la fatigue visuelle :

1. **les caractéristiques de l affichage :** les caractères imprimés sont rendus visibles par la lumière qui les éclaire ; ils sont stables et nets. En revanche, les caractères affichés à l écran sont rendus visibles par la lumière qu ils émettent ; ils sont la plupart du temps moins bien définis que les caractères imprimés et peuvent papilloter. Une mauvaise qualité de l image (caractères manquant de netteté, scintillement, faible définition de l écran...) provoque une fatigue visuelle. Cette fatigue est aggravée par un affichage alphanumérique de couleur rouge ou bleue, surtout si ces couleurs sont saturées.
2. **l éclairage :** si les documents papier ne sont pas assez lisibles, l opérateur augmente l éclairage. Or, augmenter l éclairage entraîne une diminution du contraste entre les caractères lumineux (qui sont affichés à l écran) et le fond ; ce qui a pour conséquence une mauvaise lisibilité de l écran.
3. **le déséquilibre des luminances :** le va-et-vient fréquent du regard entre les documents et les autres zones de la pièce implique un effort permanent d adaptation à des luminances très différentes. Lorsque l ordinateur est placé dans un local équipé de larges baies vitrées, la mauvaise répartition des luminances est d autant plus forte. Un écran orienté verticalement est propice à l apparition d éblouissements car l opérateur perçoit dans son champ visuel l écran de visualisation mais aussi tout un arrière plan qui est de luminance élevée (surfaces et murs clairs, baies vitrées,...). L éblouissement est dû à une trop grande différence des luminances de l arrière plan et du premier plan (l écran).
4. **les reflets :** ils peuvent être :

- directs : il est causé directement par des sources lumineuses.
- indirect : il est causé par la réflexion des sources lumineuses ou par des surfaces telles que murs, tables, écrans ; la surface de l écran a tendance à refléter les luminances situées derrière l opérateur (luminaires, baies vitrées, lampes de bureau, ...).

- Les réflexions réduisent généralement le contraste de l écran, ce qui diminue la lisibilité des caractères affichés ; elles provoquent des zones de luminance très différentes. Les reflets forment une image qui se superpose à celle des caractères affichés entraînant une charge visuelle et nerveuse ; ce qui est donc source d inconfort. La gêne est maximale lorsque les baies vitrées se reflètent directement dans l écran puisque les reflets sont dans ce cas toujours présents quelle que soit la qualité de l écran.

1. **l environnement thermique :** les facteurs d ambiance thermique peuvent être à l origine de l irritation des tissus à la surface de l oeil. La déshydratation de la cornée est due un air trop sec.
2. **le contenu de la tâche et l organisation :** comparées aux activités de saisie, les tâches informatisées plus complexes (gestion de dossiers, dialogue) sont moins fatigantes, car elles sont plus flexibles et variées.
   L alternance des activités a un effet bénéfique sur la fatigue visuelle et posturale parce qu elle relâche les muscles oculaires et posturaux.
3. **la durée du travail :** une fatigue visuelle certaine apparaît généralement après quatre heures de travail sur écran sans alternance avec d autres activités.

Comment prévenir la fatigue visuelle ?

Le dépistage et la correction des anomalies visuelles

Copyright © PI-GROUPE

Révision de ... kms Pensez à faire régulièrement examiner votre vue par un spécialiste.

L'éclairage de la pièce

Emplacement par rapport aux fenêtres

- la lumière du jour ne doit jamais éclairer directement votre écran car elle diminue la netteté des caractères et écrase le contraste.
- évitez également de placer votre écran dos à la fenêtre : les différences de luminosité entre votre poste de travail et la lumière extérieure risquent d épuiser vos muscles oculaires contraints continuellement d adapter votre vue aux deux sources lumineuses.
- placez toujours votre poste de travail perpendiculairement à la fenêtre : la lumière du jour doit donc toujours être à votre gauche ou à votre droite. La distance écran-fenêtre doit être supérieure ou égale à un mètre.
- les stores à lamelles horizontales sont utiles pour canaliser la luminosité extérieure.

Éclairage de la pièce

- pour quelqu un qui travaille sur écran, une pièce idéalement éclairée est une pièce dont la lumière ambiante est deux fois moins importante que la lumière nécessaire à la lecture d un document sur papier. Il n est cependant pas toujours facile d avoir ce genre de lumière dans un bureau collectif, surtout qu il faut pouvoir lire des documents sur papier tout en travaillant sur ordinateur.
- équipez-vous d une source de lumière personnelle et orientable pour éclairer les documents papier.
- disposez les sources de lumière de façon à ce qu elles ne croisent pas directement votre champ de vision.
- n hésitez pas à avoir recours aux lumières indirectes, comme les halogènes qui se reflètent sur les murs ou les plafonds de couleur claire.

L'écran

Poussière Dépoussiérer régulièrement votre écran. La netteté d un écran propre est largement supérieure à celle d un écran poussiéreux.

Résolution La résolution (ou la définition) d un écran est fonction du nombre de points lumineux qui composent les caractères (on les définit en points par pouce ou DPI). Plus les caractères sont représentés par un grand nombre de points lumineux et plus élevée sera la définition de votre écran.

Papillotement Le papillotement (effet « flicker ») des caractères est fonction de la qualité de votre matériel. Il ne faut pas que le balayage de l écran par faisceaux d électrons soit inférieur à soixante fois par seconde.

Pauses Idéalement, il faudrait éviter de travailler huit heures par jour face à l ordinateur, mais hélas, ce n est pas toujours possible.

Il est donc indispensable, surtout pour les personnes qui doivent travailler sur écran à longueur de journée, de ne pas se surmener en se ménageant des pauses régulières et actives. Les spécialistes recommandent de faire une pause de cinq minutes toutes les heures ou de quinze minutes toutes les deux heures. Durant ce temps de pause il est important d avoir une activité qui n a absolument rien à voir avec le travail sur écran : lire le courrier, (papier !),...

Copyright © PI-GROUPE

L idéal serait bien évidemment de faire quelques exercices oculaires discrets...

Exercices oculaires :

- tous les quart d heures de travail, détachez votre regard de l écran et fixez intensément un objet éloigné de vous.
- assis bien droit dans votre siège, regardez loin à droite puis loin à gauche sans bouger la tête. Répétez ce mouvement une vingtaine de fois. Faites la même chose de haut en bas.
- regardez un point au loin, puis, très lentement, revenez sur le bout de votre nez sans avoir peur de loucher. Répétez ce mouvement une dizaine de fois.
- tout en gardant les yeux fermés, déplacez-les lentement de gauche à droite puis de droite à gauche et de haut en bas puis de bas en haut. Répétez ce cycle vingt fois.

Les problèmes auditifs

Quelques notes préliminaires

L exposition prolongée à des bruits d amplitude élevée peut entraîner une baisse de la capacité d audition, voire une surdité partielle.

Les bruits dans les locaux constituent une gêne puisqu ils gênent la concentration et contribuent ainsi à la pénibilité de la tâche..

Comment prévenir les problèmes auditifs ?

Les imprimantes

Emplacement de l'imprimante Quel que soit le type d imprimante, si elle est utilisée par plusieurs personnes et fonctionne donc très fréquemment, il est conseillé de la placer dans un endroit non habité en permanence.

Isolation sonore de l'imprimante Il existe dans le commerce des caissons ou des capots adaptés aux imprimantes, servant à diminuer le bruit.

Les écrans

- Certains écrans émettent en permanence des sifflements très désagréables. C est tout simplement parce qu ils sont mal réglés.

Les maux de tête

Quelques notes préliminaires

Les personnes travaillant sur ordinateur se plaignent souvent de maux de tête.

Comment prévenir les maux de tête ?

Les yeux

Les céphalées sont souvent dues à un surmenage visuel. Pour éviter de trop les fatiguer inutilement, suivre les recommandations suivantes :

Éclairage de la pièce

1. la lumière doit être relativement tamisée et si possible indirecte.
2. les documents sur papier doivent être éclairés par une source supplémentaire braquée dessus et située latéralement entre vous et l ordinateur ; cette lumière ne doit pas être éblouissante pour l opérateur.
3. les fenêtres ne doivent pas être devant vous (effet d éblouissement) ni derrière vous (réflexion dans l écran).
4. aucune lumière directe ou indirecte ne doit se réfléchir dans l écran.

Fonctionnement de l'écran

1. l écran ne doit pas scintiller.
2. les caractères affichés doivent être de taille suffisante et ne doivent pas être flous.
3. l écran doit être propre.

Les muscles

La position légèrement penchée vers l avant impose un stress important aux muscles du cou et des épaules. Elle déclenche très vite crampes et migraines.

Distance par rapport à l'écran

Toujours se tenir à bonne distance de l écran. Lorsque vous tendez les mains au maximum, vous devez à peine pouvoir l effleurer du bout des doigts.

Hauteur d'assise

Tenez vous à la bonne hauteur : le haut du moniteur doit être au niveau de vos yeux. L idéal est d avoir un siège à hauteur variable afin de pouvoir ajuster facilement votre position.

Le système respiratoire

Les bureaux (généralement) surchauffés et jamais aérés soumettent nos systèmes respiratoires à rude épreuve l hiver. L air y est la plupart du temps très sec ce qui a pour conséquence de dessécher les muqueuse, déclenchant des maux de tête.

Température Éviter de surchauffer (la température idéale se situe entre vingt et vingt-quatre degrés).

Aération Aérer les bureaux en ouvrant tous les jours la fenêtre au moins quinze minutes.

Copyright © PI-GROUPE

Humidification de l'air L idéal serait d installer un humidificateur dans la pièce mais il existe d autres solutions moins onéreuses (cf. § II.4.2 recommandation I).

Le système auditif

Dans les grandes agglomérations, le bruit est une des principales source de stress...et donc de maux de tête. La plupart des bureaux sont à l abri des agressions auditives. Mais les bruits ronronnants (moteur de l imprimante, climatisation, système d aération), peuvent à la longue devenir de redoutables sources de stress.

S'éloigner des sources de bruit Mettre les plus de distance possible entre les sources de bruit et vous (les éloigner ou vous en éloigner).

Isolation sonore de l'imprimante Mettre un caisson d isolation à l imprimante.

Bruitage d'agrément Éventuellement, couvrir ces bruits par un « bruit » plus agréable (par exemple un peu de musique si vos collègues sont d accord, à condition bien évidemment que celle-ci ne soit pas trop forte ni trop « agressive ».

La sécheresse cutanée

Quelques notes préliminaires

Le travail de bureau soumet la peau à rude épreuve : sécheresse, pollution, fumée de cigarette,& Ceci est aggravé par le travail sur ordinateur, du fait de l électricité statique des écrans.

Comment prévenir la sécheresse cutanée ?

La sécheresse de l'air

- Durant les quatre ou cinq mois que dure l hiver, nous passons nos journées enfermés dans des ambiances surchauffées et sèches.

- L humidité ne doit jamais tomber en dessous de quarante pour cent. Si vous sentez que l ambiance de votre bureau est trop sèche, il est souhaitable d y installer un humidificateur, ou, à défaut, un récipient rempli d eau accroché au radiateur ou placé en dessous. Il est également possible de garder à portée de main un brumisateur et de se vaporiser le visage toutes les deux heures.
    - Les plantes vertes permettent également de maintenir une humidité relative satisfaisante (50 % minimum).

La poussière et l'électricité statique

- Les bureaux sont de véritables nids à poussière. Trop souvent, lors du ménage, la poussière n est que déplacée d un endroit à l autre ou pire, elle reste en suspension dans l air. Cette situation est aggravée par l usage de l ordinateur : les écrans dégagent de l électricité statique qui attire la poussière. Quand on travaille face à l écran, le visage se trouve dans le champ de cette attraction : de ce fait, la poussière aura également

Copyright © PI-GROUPE

tendance à se déposer sur votre peau.

- Dépoussiérez l écran avec un chiffon humide sur lequel les particules de poussière resteront collées.

Copyright © PI-GROUPE