



Achat de meubles et accessoires pour le travail sur écran Liste de contrôle

L'ergonomie commence dès l'achat!

Plusieurs critères ergonomiques, c.-à-d. adaptés à la morphologie des utilisateurs, doivent être pris en compte lors de l'achat des meubles et des accessoires destinés aux postes de travail sur écran.

Principales erreurs à éviter:

- tables trop hautes et ne pouvant pas être adaptées à la taille de l'utilisateur
- sièges ne pouvant pas être abaissés de manière suffisante ou ayant une assise trop courte ou trop profonde
- écrans ne pouvant pas être abaissés de manière suffisante ou produisant des reflets

La présente liste de contrôle vous permettra de mieux maîtriser les différents aspects importants en la matière.

1. Remplissez la liste de contrôle.

Si vous avez répondu «non» à une question, examinez les alternatives envisageables ou prenez d'autres mesures appropriées.

2. Veuillez les noter à la dernière page.

Table de bureau

- 1 Le **plan de travail** a-t-il au moins une profondeur de 80 cm et une largeur de 160 cm? (Fig. 1) oui
 non

- 2 La hauteur des tables conçues pour **travailler uniquement assis** est-elle réglable entre 65 et 82 cm? oui
 non

- 3 Les utilisateurs peuvent-ils régler **facilement** eux-mêmes la hauteur des tables? oui
 non
- Le réglage de la hauteur du plan de travail ne doit pas nécessiter d'outils spéciaux!

- 4 Si vous optez pour des tables exclusivement conçues pour travailler assis, disposez-vous d'**autres meubles** permettant également de travailler debout? oui
 non

- 5 La hauteur des tables conçues pour **travailler assis ou debout** est-elle réglable entre 65 et 125 cm? (Fig.2) oui
 non

- 6 Le plan de travail des tables réglables en hauteur est-il stable dans la **position la plus élevée**? oui
 non
- Pas de vibrations lorsque l'utilisateur écrit ou s'accoude sur le plan de travail.

- 7 Les personnes de grande taille ont-elles suffisamment d'**espace libre** pour les jambes, les genoux et les pieds sous le plan de travail? oui
 non
- La distance entre le bord de la table et d'éventuels chemins de câbles ou barres transversales doit être d'au moins 50 cm.

- 8 Le **plan de travail** est-il mat et de couleur neutre? oui
 non

- 9 Les **câbles** des accessoires de travail peuvent-ils être facilement regroupés dans un chemin de câbles aisément accessible? oui
 non

Siège de bureau

- 10 Les **personnes de grande taille** disposent-elles de sièges pouvant être réglés plus haut que les modèles standard? (Fig. 3) oui
 non
- Une plage de réglage de 40 à 52 cm est suffisante pour la plupart des utilisateurs. Les personnes de grande taille (> 185 cm) nécessitent une plage de réglage de 46 à 62 cm.

- 11 Les **personnes de petite taille** disposent-elles de sièges avec une assise suffisamment courte dont la longueur peut être réglée à env. 40 cm? (Fig. 3) oui
 non
- L'arrière des genoux ne doit pas reposer sur le bord avant de l'assise. L'écart entre les deux doit être d'au moins deux doigts.



1 Le plan de travail doit avoir une profondeur suffisante pour permettre de placer des documents entre le clavier et l'écran.



2 Table dotée d'une plage de réglage de 65 à 125 cm convenant aussi bien à une personne de petite taille travaillant assise qu'à une personne de grande taille travaillant debout.



3 Les sièges standard sont généralement inadaptés aux personnes de grande taille. De nombreux fabricants proposent des modèles «grande taille».



4 Le réglage de la hauteur du dossier permet de positionner correctement le support lombaire.

- 12 Veille-t-on à ce que les sièges utilisés sur des sols durs soient munis de roulettes souples ou de roulettes dures pour les sols souples?

oui
 non

Sols durs: parquet, linoléum ou béton. Sols souples: tapis.
Les roulettes sont interchangeables.

- 13 Le siège est-il équipé d'un **dossier** ou d'un support lombaire pouvant être réglé en hauteur? (Fig. 4)

oui
 non

- 14 Renoncez-vous (sauf dans certains cas particuliers) à utiliser des sièges munis d'**accoudoirs**? (Fig. 5)

oui
 non

Si vous optez pour des accoudoirs, ces derniers doivent être courts et réglables en hauteur ou en profondeur.



5 Les accoudoirs permettent aux personnes corpulentes ou souffrant de douleurs aux genoux de s'asseoir et de se lever plus facilement, mais n'ont pas d'utilité ergonomique.

Choix et réglage des accessoires de travail

- 15 L'écran peut-il être **abaissé** de telle sorte que la distance entre le bord de l'écran et le plan de travail n'excède pas 5 cm? (Fig. 6)

oui
 non

Le bord inférieur des écrans de dimension supérieure à 19 pouces doit pouvoir être abaissé jusqu'au plan de travail.

- 16 La **surface** de l'écran est-elle mate et non réfléchissante? (Fig. 7)

oui
 non

- 17 Les utilisateurs d'**ordinateurs portables** disposent-ils d'un clavier, d'une souris et éventuellement d'un écran externes lorsqu'ils doivent travailler au bureau?

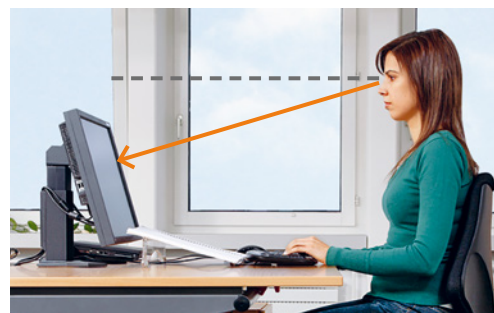
oui
 non

Pour les écrans de dimension inférieure à 17 pouces, un clavier et une souris sont nécessaires à partir d'une heure de travail par jour. Un écran externe est recommandé à partir de deux heures de travail par jour.

- 18 La **souris** peut-elle être réglée à une vitesse suffisante pour que l'utilisateur puisse amener le curseur d'un bord à l'autre de l'écran sans devoir déplacer la souris de plus de 5 cm?

oui
 non

La vitesse se règle à l'aide du système de configuration de l'ordinateur et des options du pointeur.



6 Pour permettre une posture détendue, la ligne de vision horizontale doit se situer à une largeur de main (env. 10 cm) au-dessus du haut de l'écran.



7 Les écrans brillants ne sont pas adaptés car ils produisent des reflets désagréables.

Accessoires complémentaires

- 19 Tient-on compte du fait que les personnes de petite taille ont besoin d'un **repose-pieds** lorsqu'elles doivent travailler sur des tables trop hautes (c.-à-d. qui ne peuvent pas être suffisamment abaissées)?

oui
 non

Un repose-pieds offre l'appui nécessaire aux personnes qui ne peuvent pas poser les pieds à plat sur le sol en position assise. Dimension minimale: 45 x 35 cm. La hauteur et l'inclinaison doivent être réglables.

- 20 Les utilisateurs disposent-ils d'un **porte-copie** pouvant être placé entre le clavier et l'écran pour les travaux de saisie à partir d'un document papier? (Fig. 1)

oui
 non

Le porte-copie doit être incliné en direction de l'utilisateur. Pour ne pas cacher le bord de l'écran, il ne doit pas avoir une hauteur de plus de 8 cm.

- 21 Les utilisateurs qui doivent se servir du clavier et de la souris en téléphonant disposent-ils d'un **kit mains libres**? (Fig. 8)

oui
 non



8 Le kit mains libres est un accessoire indispensable pour les utilisateurs fréquemment occupés au téléphone.

Informations complémentaires

- www.suva/ergonomie-f
- Travail sur écran. Informations importantes pour votre bien-être. Feuillet d'information, www.suva.ch/44034.f
- Travail sur écran. Conseils pour travailler confortablement sur ordinateur. Dépliant, www.suva.ch/84021.f

Achat de meubles et accessoires pour le travail sur écran

Liste de contrôle remplie par: _____

Date: _____

Signature: _____

N°	Mesure à mettre en œuvre	Délai	Responsable	Mesure exécutée		Remarques	Contrôle	
				Date	Visa		Date	Visa

→ Renseignements: tél. 021 310 80 40, service.clientele@suva.ch
Téléchargement et commandes: www.suva.ch/67050.f