

ERGONOMIE

Travailler dans de bonnes conditions



Prenez-soin de
votre santé et
de celle de vos
collaborateurs

Checklist

Connaissez-vous le taux d'absentéisme lié à la santé dans votre entreprise ?

Avez-vous mis en place une formation santé / ergonomie au travail pour les collaborateurs ?

Disposez-vous de sièges ergonomiques et en connaissez-vous les réglages ?

Vos plans de travail sont-ils correctement réglés par rapport à la taille de chaque personne ?

En pratique



Hauteur du plan de travail

Dégagez l'espace sous le plan de travail afin d'avoir toute la liberté de mouvements nécessaire pour vos jambes.

Réglez la hauteur de la table en appliquant la "règle du coude": $\text{hauteur des coudes} = \text{hauteur du plan de travail} + \text{hauteur du clavier}$.

Si votre table n'est pas réglable en hauteur, adaptez la hauteur du siège en appliquant également la "règle du coude". Pour être confortablement assises, les personnes de petite taille ont besoin d'un repose-pieds. La surface disponible doit garantir une liberté de mouvements suffisante dans toutes les directions.

Position de l'écran, du clavier et des documents

Placez l'écran et le clavier bien droit devant vous sur le plan de travail. Posez les documents papier entre le clavier et l'écran à plat sur la table ou sur un porte-copies incliné (hauteur à l'arrière: 7 cm).

Pauses et exercice physique

Changer souvent de posture (en enclenchant par ex. le dossier basculant). Utilisez pleinement l'espace libre à votre disposition. Étirez-vous régulièrement. Prévoyez des pauses et des petites interruptions.

Quelques notions

Le terme « ergonomie » vient du grec ancien "ergon" (travail) et "nómos" (loi). Son but : adapter l'environnement de travail aux besoins de l'homme de sorte à améliorer ses conditions de travail (santé/sécurité) et son efficacité (productivité).

Il existe 3 domaines d'application.

L'ergonomie physique: postures de travail, manipulation d'objets, mouvements répétitifs, disposition des postes de travail, sécurité et santé de l'opérateur, ...

L'ergonomie cognitive: charge mentale, prise de décision, performance, inter-action homme-machine, erreurs et fiabilité humaines, stress professionnel, ...

L'ergonomie organisationnelle: gestion des ressources humaines, communication, horaires et rythmes de travail, travail en équipe, nouvelles formes de travail

Retrouvez l'ensemble des normes pour l'ergonomie au poste de travail sur le site de la SUVA.



Notre service

Ergostyle vous accompagne pour vos choix de mobilier ergonomique adapté à vos attentes et aux normes de la SUVA. Nous nous déplaçons sur demande dans vos locaux pour un bilan ergonomique complet de vos postes de travail. Contactez notre spécialiste !

T +41 21 640 70 30 | info@ergostyle.ch