

Liste de contrôle

Achat de meubles et accessoires pour travail sur écran



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
- fauteuils 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.

Vous trouverez ci-après une série de questions concernant la prévention des dangers liés au thème de cette liste.

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

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)	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
2	La hauteur des tables exclusivement conçues pour travailler assis est-elle réglable entre 65 et 82 cm?	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
3	Les utilisateurs peuvent-ils régler facilement eux-mêmes la hauteur des tables? Le réglage de la hauteur du plan de travail ne doit pas nécessiter d'outils spéciaux!	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
4	Si vous optez pour des tables exclusivement conçues pour travailler assis, disposez-vous d' autres meubles permettant également de travailler debout?	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
5	La hauteur des tables conçues pour travailler assis ou debout est-elle réglable entre 65 et 125 cm? (Fig. 2)	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
6	Le plan de travail des tables réglables en hauteur est-il stable dans la position la plus élevée ? Pas de vibrations lorsque l'utilisateur écrit ou s'accoude sur le plan de travail.	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
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? La distance entre le bord de la table et d'éventuels chemins de câbles ou barres transversales doit être d'au moins 50 cm.	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
8	Le plan de travail est-il mat et de couleur neutre?	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
9	Les câbles des accessoires de travail peuvent-ils être regroupés dans un conduit spécialement conçu à cet effet?	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non

Fauteuil de bureau

10	Les personnes de grande taille disposent-elles de fauteuils pouvant être réglés plus haut que les modèles standard? (Fig. 3) 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.	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
11	Les personnes de petite taille disposent-elles de fauteuils dont l'assise est suffisamment courte, c.-à-d. pouvant être réglée à une profondeur d'env. 40 cm? Le bord de l'assise ne doit pas exercer de pression sur la pliure du genou. L'espace intermédiaire doit être d'au moins deux doigts.	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
12	Veille-t-on à ce que les fauteuils utilisés sur des sols durs soient munis de roulettes souples ou de roulettes dures pour les sols souples? Sols durs: parquet, linoléum ou béton. Sols souples: tapis. Les roulettes sont interchangeables.	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non



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



Fig. 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.



Fig. 3: les fauteuils standard sont généralement inadaptés aux personnes de grande taille. De nombreux fabricants proposent des modèles «grande taille».



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

13	Le fauteuil est-il équipé d'un dossier ou d'un support lombaire pouvant être réglé en hauteur? (Fig. 4)	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
14	Renoncez-vous (sauf dans certains cas particuliers) à utiliser des fauteuils munis d' accoudoirs ? (Fig. 5) Si vous optez pour des accoudoirs, ces derniers doivent être courts et réglables en hauteur ou en profondeur.	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non



Fig. 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) Le bord inférieur des écrans de dimension supérieure à 19 pouces doit pouvoir être abaissé jusqu'au plan de travail.	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
16	La surface de l'écran est-elle mate et non réfléchissante? (Fig. 7)	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> 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? 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.	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
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? La vitesse se règle à l'aide du système de configuration de l'ordinateur et des options du pointeur.	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non



Fig. 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.

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)? 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.	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
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) 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.	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
21	Les utilisateurs qui doivent se servir du clavier et de la souris en téléphonant disposent-ils d'un kit mains libres ? (Fig. 8)	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non



Fig. 7: les écrans brillants ne sont pas adaptés, car ils produisent des reflets désagréables.



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

Informations complémentaires

- Travail sur écran. Informations importantes pour votre bien-être. Feuillet d'information, 24 pages A4, réf. Suva 44034.f
- Travail sur écran. Conseils pour travailler confortablement sur ordinateur. Dépliant, réf. Suva 84021.f
- www.suva.ch/ergonomie-f

