

## L'ergonomie autour des bonnes pratiques en télétravail



Source : INRS

Bénédicte Sangouard

22 Juin 2020



ayming



## Pénibilité au travail

Comprendre les enjeux de l'entreprise

« Comment mesurer la pénibilité ?  
Comment l'appréhender de façon claire et partagée ? »

Notre intervention s'inscrit dans le processus de réflexion de l'entreprise. La première étape précise les **OBJECTIFS** : aide à la signature d'un accord ou évaluation des indicateurs de pénibilité pour améliorer les situations de travail. La mobilisation de tous les **ACTEURS** (direction, encadrement, personnel, CHSCT, service de santé au travail) est fondamentale.

# ET. ergonomie



Pragmatisme et expertise  
pour la transformation des environnements de travail

## Troubles Musculo Squelettiques (TMS)

Garantir la pertinence du plan d'actions

« Des aménagements techniques et organisationnels sont-ils suffisants pour limiter l'apparition de maladies professionnelles ? »



Notre analyse des situations réelles de travail permet de **QUANTIFIER** les facteurs de risque et de les hiérarchiser. La démarche participative favorise la recherche de **SOLUTIONS** et garantit la réappropriation par les équipes.

## Risques Psychosociaux (RPS)

Apprécier la justesse du risque

« Est-il possible d'appréhender les RPS  
comme tout type de risque ? »



Nos méthodes d'investigation sont centrées autour de la **RÉALITÉ** du travail des salariés. Intensification de la charge mentale, perte de soutien des managers et du **COLLECTIF**, tensions et stress... sont objectivés, notamment par entretiens, observations et animation de groupes d'expression.

## Maintien dans l'emploi

Construire la réussite à long terme

« Comment réussir l'emploi des séniors et travailleurs handicapés  
sans dégrader les objectifs de production ? »



Notre démarche identifie tous les moyens de régulation individuels et collectifs pour favoriser l'**AUTONOMIE** de chacun. L'accompagnement permet de confirmer la **FAISABILITÉ** de l'action et de planifier la mise en œuvre.

## Projets industriels et architecturaux

Intégrer les besoins humains dès la conception

« Comment capitaliser nos retours d'expérience  
pour garantir la performance des futurs systèmes  
et environnements de travail ? »



Notre mission prend en compte tous les aspects du projet : contraintes, hommes, coûts, **DÉLAIS**... Elle donne les moyens à l'entreprise de disposer d'éléments déterminants pour des **CHOIX** éclairés. Définition des besoins, études de conception, élaboration de plans 3D, prototypes et évaluation des **RÉSULTATS** après réalisation.



**Quels sont les risques professionnels  
pouvant être générés par le travail sur écran ?**

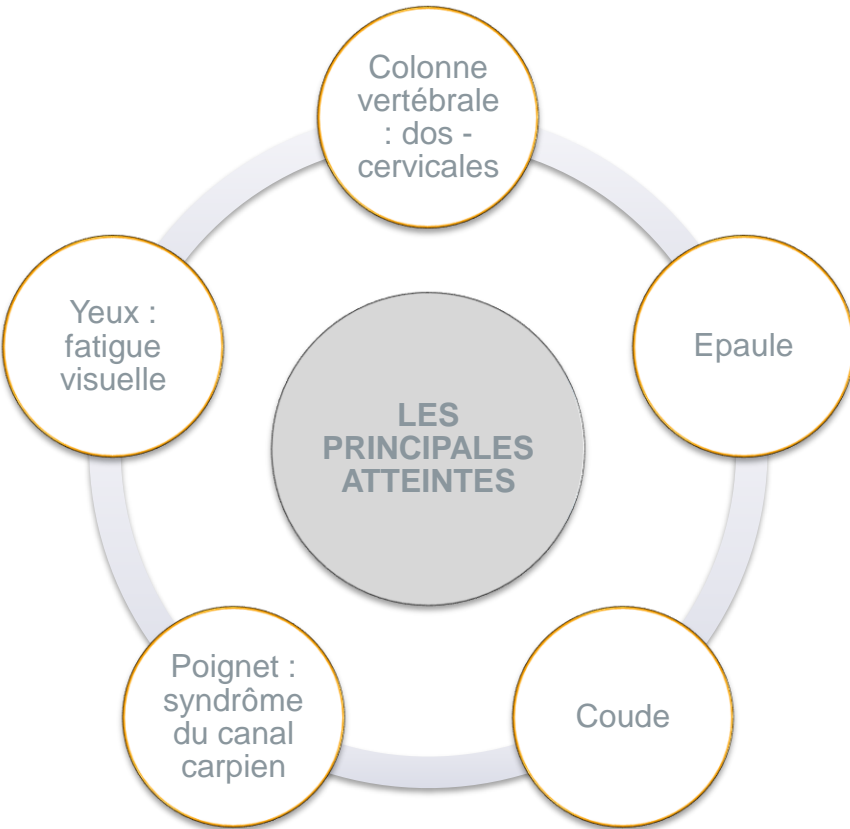
## Sondage

Vous sentez-vous concernés par des « douleurs-gênes » générées par le travail sur écran ? Si oui, où sont-elles localisées ?

- a) Doigts, poignets, mains
- b) Coudes
- c) Epaulles
- d) Dos - Cervicales
- e) Genoux
- f) Chevilles
- g) Yeux
- h) Oreilles

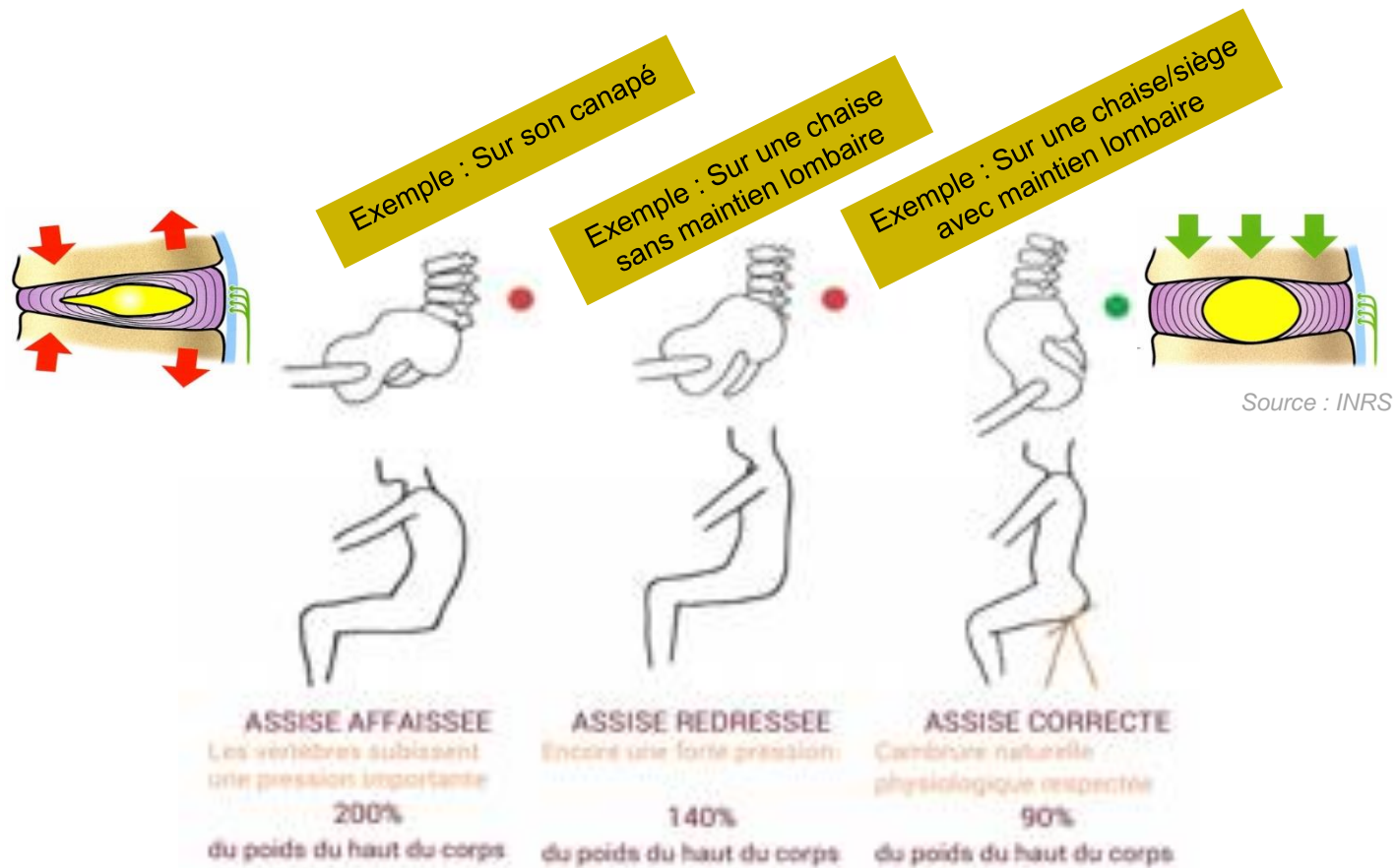
*\*Plusieurs réponses possibles*

# Les principales atteintes : des compensations gestuelles et posturales « aggravées » en télétravail



Source : [www.azergo.fr](http://www.azergo.fr)

# Zoom sur les impacts de la position assise



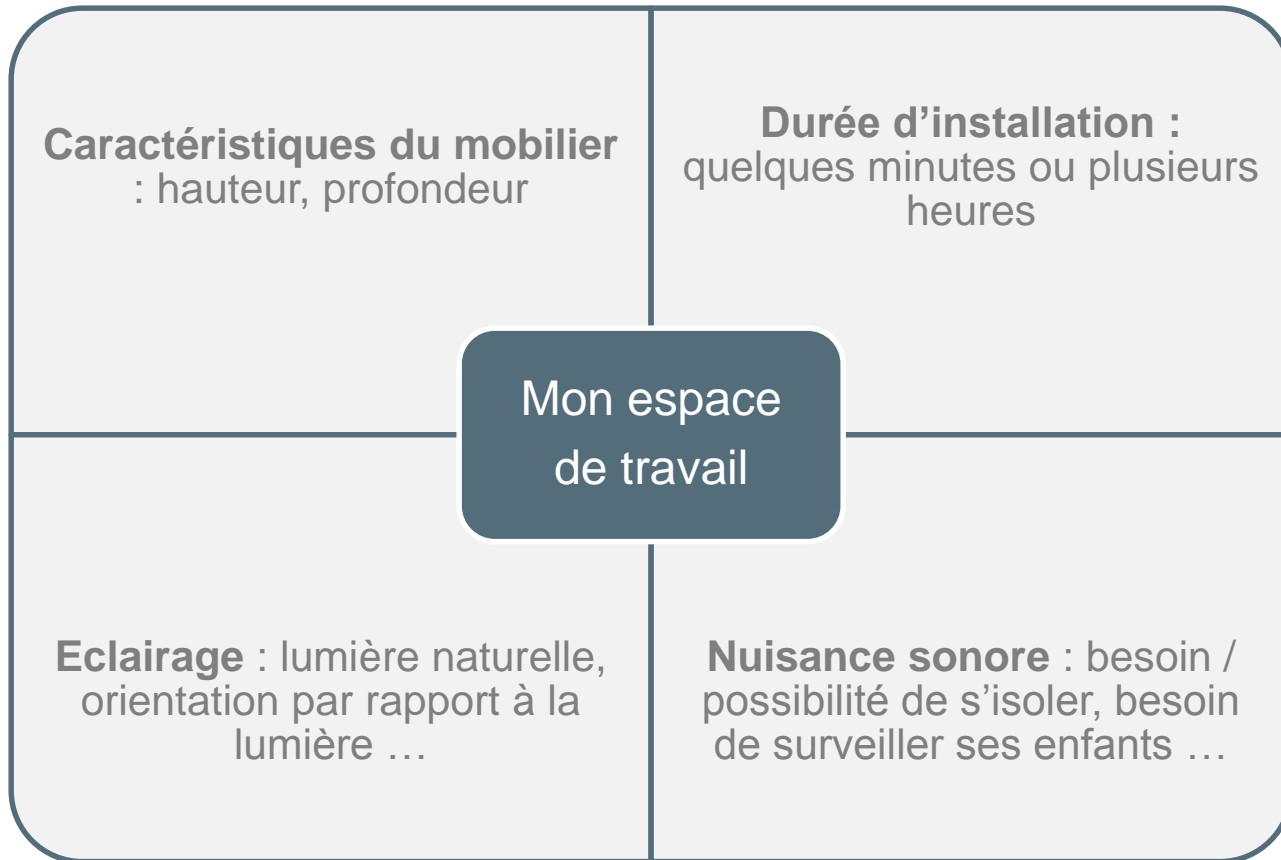
Source : <http://elisabethbaile.com/chant/>



**Comment optimiser l'installation à mon domicile  
pour prévenir, limiter ou corriger ses impacts ?**



## 1<sup>ère</sup> étape : le choix de mon espace de travail







## Sondage

Selon vous, quel est le premier équipement à régler / adapter lorsque l'on s'installe à son poste de travail ?

- a) Son écran
- b) Son plan de travail
- c) Son siège - chaise
- d) Ses équipements périphériques (souris, clavier...)
- e) Autre



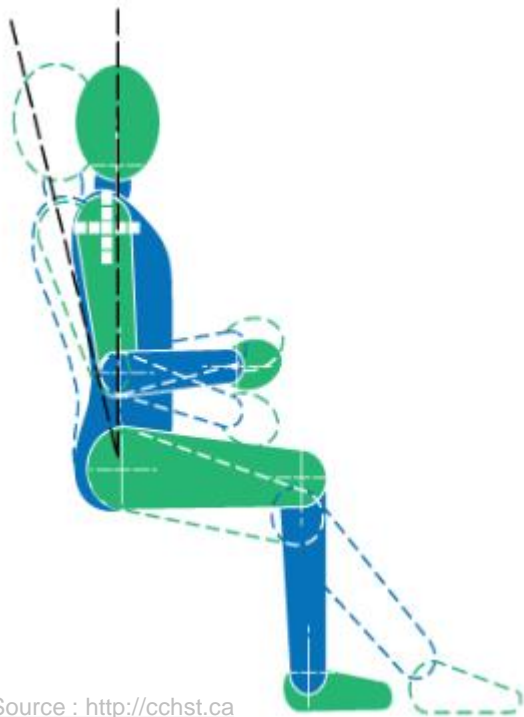
## Sondage

Selon vous, quel est le premier équipement à régler / adapter lorsque l'on s'installe à son poste de travail ?

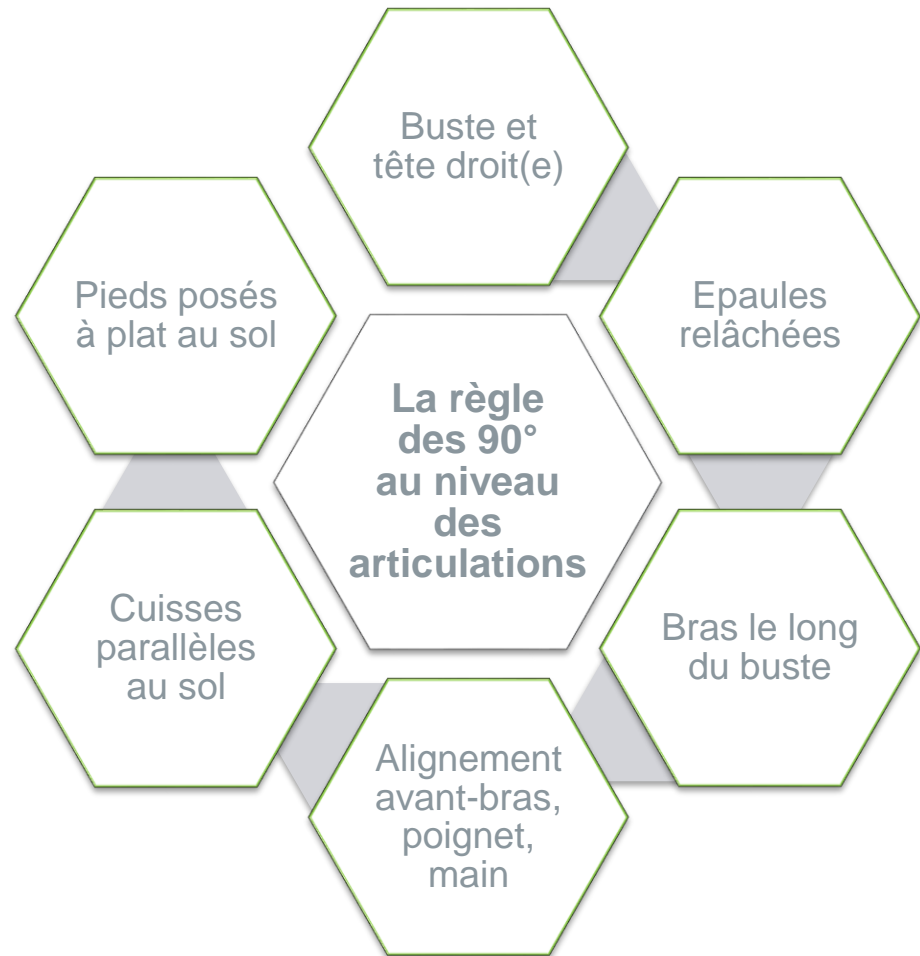
- a) Son écran
- b) Son plan de travail
- c) Son siège - chaise**
- d) Ses équipements périphériques (souris, clavier...)
- e) Autre

## 2<sup>ème</sup> étape : l'ajustement de sa position de travail

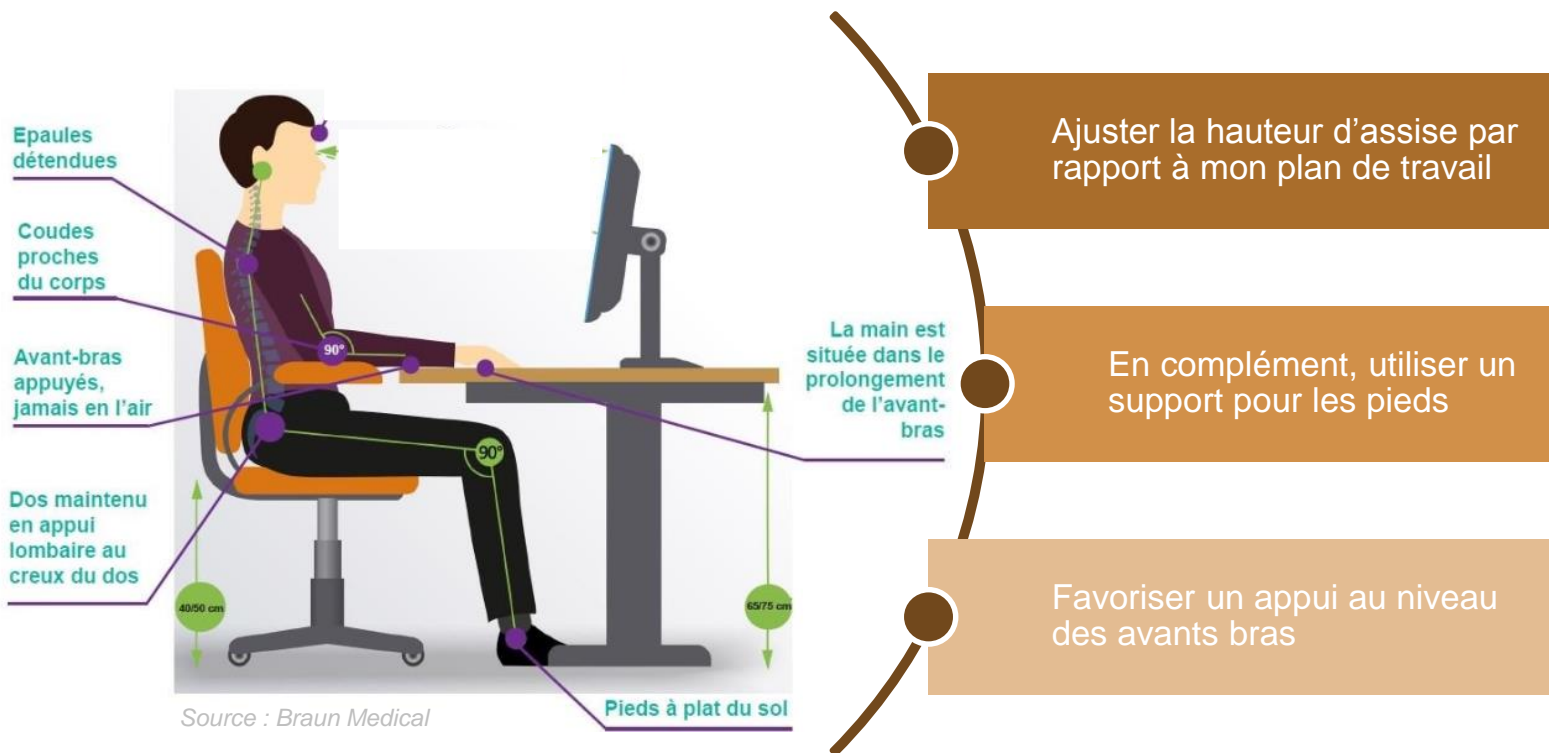
Quelques points de repères



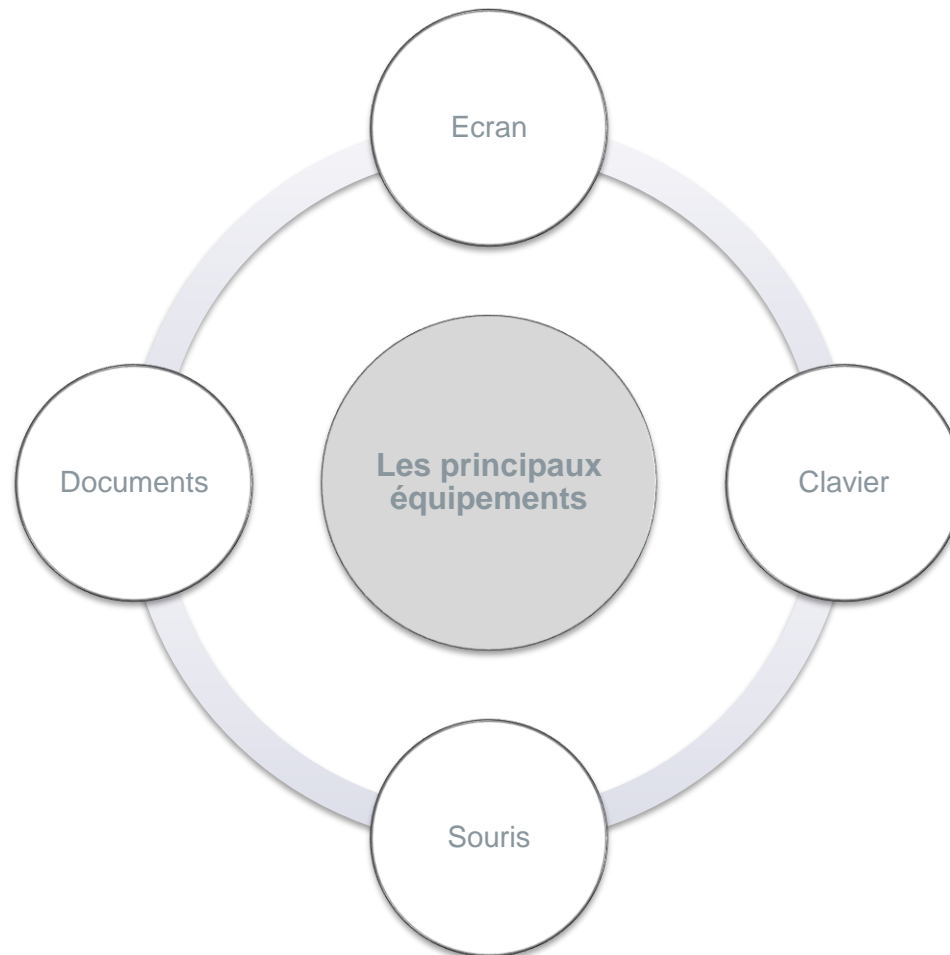
Source : <http://cchst.ca>



## 2<sup>ème</sup> étape : l'ajustement de sa position de travail Interface avec son plan de travail : bureau, table de salon...

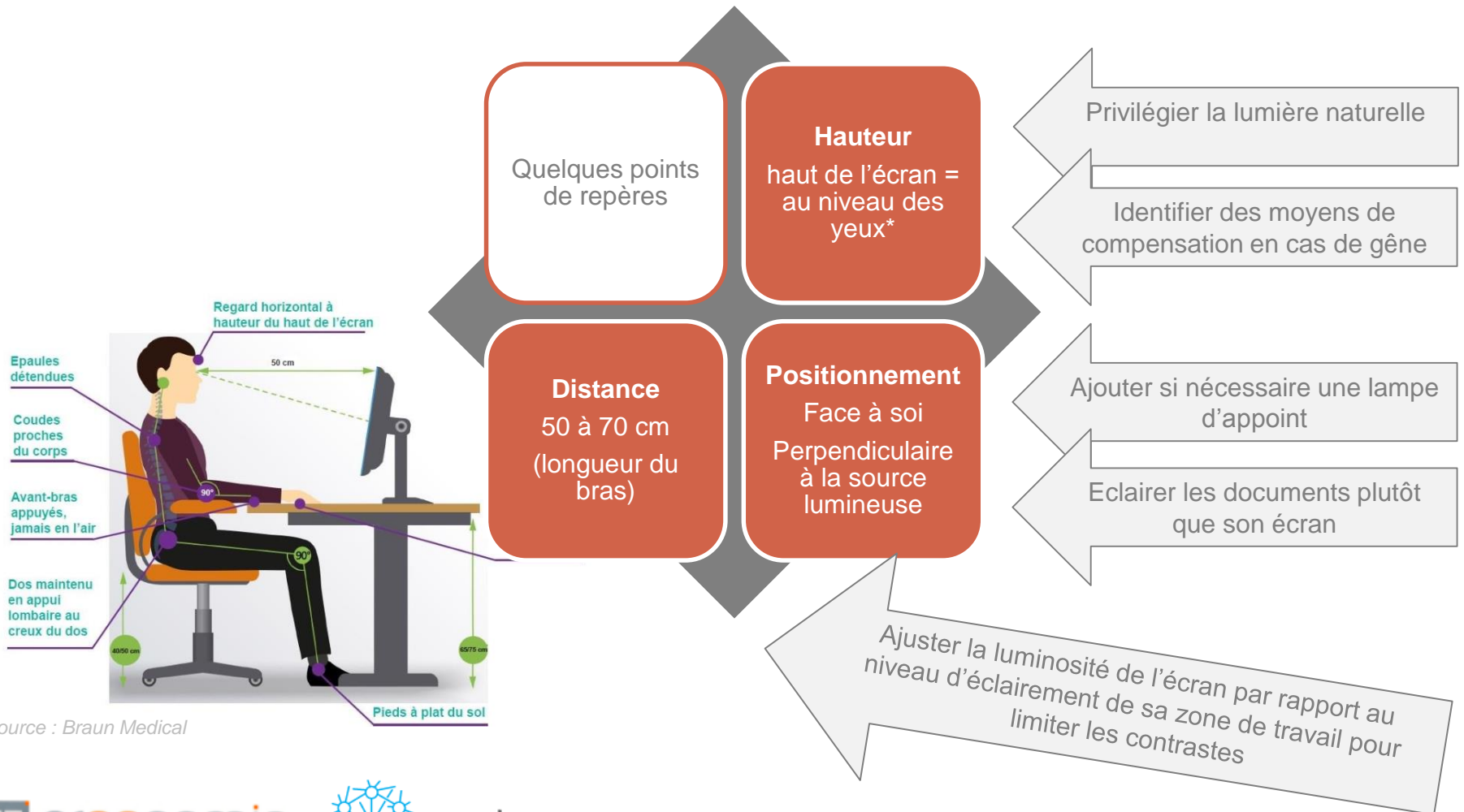


### 3<sup>ème</sup> étape : Le positionnement des différents équipements



# 3<sup>ème</sup> étape : Le positionnement des différents équipements

## L'écran



Source : Braun Medical

\*Ecran plus bas si verres progressifs

## 3<sup>ème</sup> étape : Le positionnement des différents équipements

### Le clavier et la souris



Source : INRS

Clavier

**Hauteur**

Clavier à plat,  
retirer les ergots

**Distance\***

10-15 cm par  
rapport au bord  
du plan de  
travail

**Positionnement**  
Face à l'écran

Souris

**Positionnement**

Dans le  
prolongement du  
bras

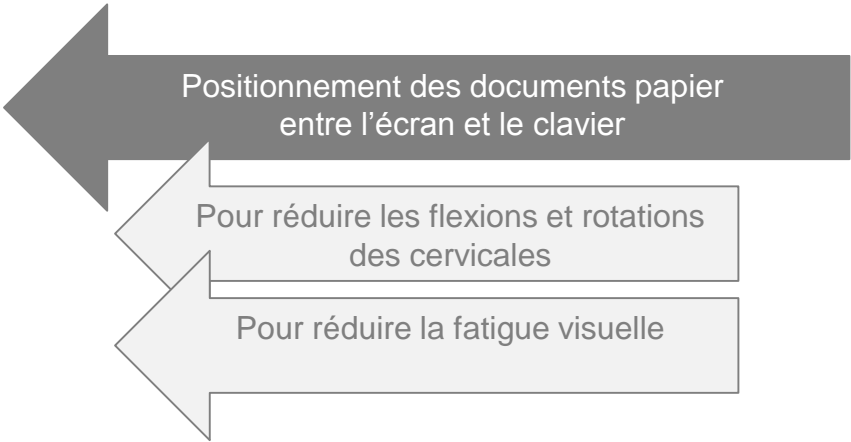
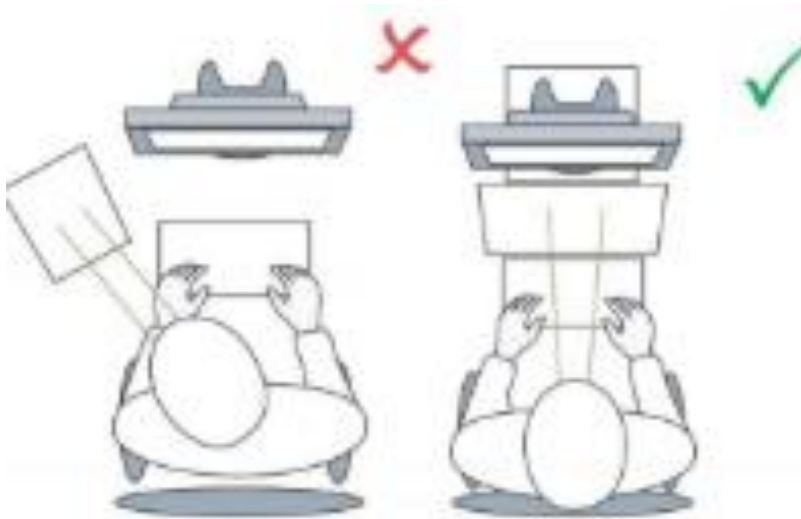
Alternance avec  
des raccourcis  
clavier

**Main relâchée**

\*Sauf si absence d'accoudoirs,  
laisser un peu plus d'espace

### 3<sup>ème</sup> étape : Le positionnement des différents équipements

#### Les documents papiers



Source : <http://qualidesk.fr>



## Conclusion

### Préparer son espace de travail

- Trouver la bonne association de siège / chaise / bureau
- Se pencher sur l'emploi de son espace de travail
- S'installer dans un environnement selon la concentration nécessaire

### Se mettre en condition pour télétravailler

- Prendre des pauses régulières : se lever, bouger...
- Définir un emploi du temps

### Aménager son espace de travail

• Choisir des bureaux  
• Choisir un ordinateur

**« La meilleure position, c'est celle que l'on peut changer »**



**A vos questions ?**

## CONSEIL ET FORMATION EN ERGONOMIE

Prévention des risques professionnels – santé et sécurité au travail  
Accompagnement de projets industriels et architecturaux  
Maintien dans l'emploi de salariés fragilisés

*24 ans d'expérience auprès de nombreuses entreprises  
de différents secteurs d'activité  
Un engagement avec un maximum d'efficacité,  
de pragmatisme et de rigueur*