

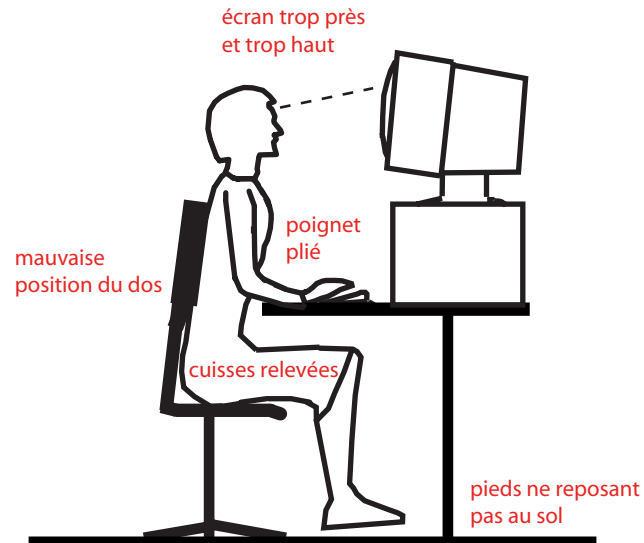
Les bons réflexes!

- Ajustons nos postes de travail de manière confortable et adéquate
- Consultons les recommandations de la SUVA et comparons-les avec notre situation actuelle
- Organisons nos activités de manière variée pour éviter des trop longues périodes face à l'écran
- Éclairons nos postes de travail de manière à éviter les reflets sur nos écrans

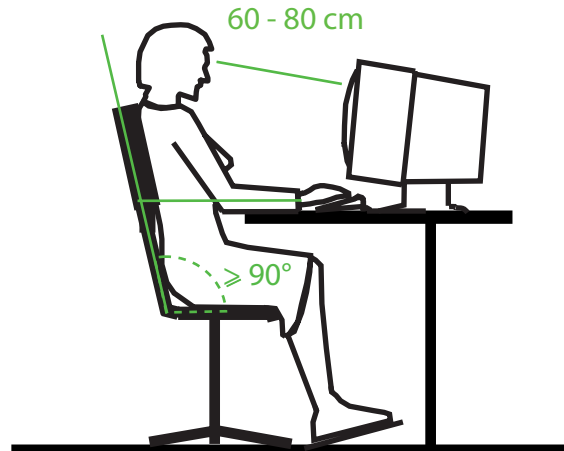
Au bureau: à l'abri de la pluie, mais pas des risques pour la santé

L'économie suisse est essentiellement basée sur le tertiaire, avec comme corollaire un nombre de postes de travail informatisés important. Quelques principes simples aident à dynamiser un quotidien statique pour préserver sa santé. Il s'agit avant tout de bouger (la SUVA recommande 60% d'assise dynamique, 30% en station debout et 10% en déplacement ciblé) et de bien régler l'ensemble de sa place de travail.

Ce qu'il ne faut pas faire...



...et l'exemple à suivre!



Les tâches de bureau nécessitent souvent de travailler quotidiennement durant plusieurs heures devant un ordinateur... Cet outil de travail, devenu aujourd'hui indispensable, peut sembler bien anodin et ne pas avoir d'impact sur votre santé. Pourtant, une mauvaise posture de travail peut à la longue entraîner toute une série de troubles physiques : douleurs au dos et aux articulations, troubles oculaires, etc. Ne les laissez pas vous atteindre sournoisement, informez-vous et agissez!

Une vie active représentée près de 90'000 heures passées à sa place de travail!

Recommandations

Les quelques conseils suivants vous permettent d'améliorer l'ergonomie de votre place de travail:

- Hauteur du bureau et de la chaise : vos avant-bras doivent être en position horizontale et vos cuisses doivent être horizontales ou légèrement inclinées vers l'avant. N'hésitez pas à utiliser un repose-pieds si la hauteur du bureau n'est pas réglable.
- Position de l'écran : placez l'écran de telle sorte que vous soyez exactement en face de lui et que le bord supérieur se trouve à la hauteur de vos yeux ou légèrement plus bas.
- Distance à l'écran : la distance optimale est d'une longueur de bras, main tendue pour les écrans de 15", ajouter 20 cm pour les écrans de 17".
- Lumière et éclairage : votre écran doit être placé de manière à éviter les reflets, tant de la lumière provenant des fenêtres que de lampes. Mais en aucun cas votre écran ne sera placé en face d'une fenêtre, afin d'éviter un contre-jour.
- Clavier et souris : ils seront posés de manière à ce que les avant-bras reposent sur la table.
- Pause : offrez-vous chaque heure de travail à l'écran une pause de 5 à 10 minutes en adoptant une autre activité.

Le saviez-vous?

Une étude sur le stress menée dans notre pays a montré que 20% des personnes interrogées ont évoqué des symptômes physiques découlant de cet état.

Il s'agit avant tout de douleurs dans le dos, de nervosité (irritabilité, tension), de douleurs dans la nuque ou des épaules et de tendance à avoir les mains et les pieds froids.

Force est de constater qu'une position inadaptée sur la place de travail peut avoir les mêmes conséquences que celles décrites précédemment.

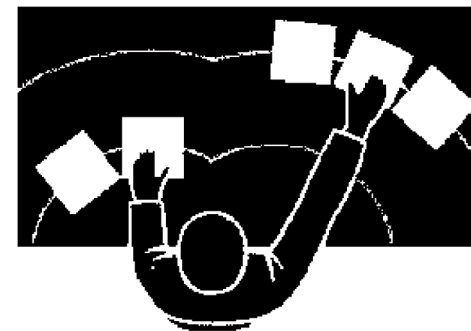
Par conséquent, si des périodes de stress sont un élément incontournable de toute activité professionnelle, autant disposer des conditions les plus favorables pour bien les supporter. Une raison suffisante pour adapter au mieux votre place de travail.

Un geste...un impact!

Réagencer votre bureau en suivant les recommandations de la SUVA

En prenant le temps pour réorganiser votre place de travail de manière ergonomique, vous améliorez durablement votre confort et votre santé, et donc également votre productivité!

Sources: Caisse nationale suisse d'assurance en cas d'accidents (SUVA), <http://www.suva.ch>, Secrétariat d'État à l'économie (SECO), <http://www.seco.admin.ch>.



Contacts et renseignements

Institut universitaire romand de santé au travail (IST)
Tél. 021 314 74 21
Internet : www.iurst.ch

Pour les collaborateurs de l'État de Vaud:

Service de la santé publique
Tél. 021 316 42 36
E-mail: info.santepublique@vd.ch
Internet : www.dsas.vd.ch/ssp/ssp.html

Le «Développement durable au travail» c'est:

- des infos pratiques pour agir à son échelle
- quatre thèmes: matériel de bureau, énergie, mobilité, santé-sécurité
- un site internet
- quinze fiches téléchargeables
- une mise à jour régulière
- un centre de compétences à votre service
- des écobilans et cycles de vie à disposition

Le développement durable nécessite l'engagement de tous!