

Bien être de l'informaticien

Le but de cette fiche technique est de promouvoir un aménagement, une posture, ainsi qu'une lumière adaptés à l'utilisation optimum de l'ordinateur.

Ces trois facteurs précédents sont importants à considérer afin de ne pas nuire, ou réduire les nuisances à la santé de la personne utilisant un ordinateur. Les nuisances les plus communes sont :

- ☞ Les problèmes de vue*
- ☞ La « tendinite de l'informaticien »*
- ☞ Les problèmes de dos*
- ☞ Les problèmes nerveux*

Lumière

Intensité et qualité de la lumière

Avoir une intensité entre 550 et 700 lux, pour une bonne lisibilité.

Avoir une intensité similaire dans le champ visuel.

Chercher à avoir la lumière naturelle.

Pour l'éclairage artificiel, utilisez une émission la plus rapprochée du spectre de la lumière naturelle. (Pour vue et dépression hivernale, endorphine)

Disposition de l'éclairage direct

Placez des luminaires des deux côtés du poste de travail, pour fournir un éclairage uniforme sur le poste.

Ne pas regarder la source de lumière directement.

Stores quasi fermés si fenêtre en exposition sud, stores ouverts si exposition est, ouest ou nord.

Placez les luminaires loin du regard lorsqu'il est à l'horizontal, afin de ne pas être éblouis.

Munissez les luminaires de diffuseurs, de grilles, abat-jour...afin de diffuser la lumière de façon égale.

Des murs de couleurs claires permettent un apport de lumière indirecte supplémentaire.

Des espaces dégagés permettent une meilleure réflexion de la lumière naturelle.

Ni reflet ni ombre sur l'écran.

Equipements

De plus en plus le matériel de bureau est ajustable. Quelle est la manière de le régler de façon à correspondre à l'individu qui l'utilise ?

Clavier

Le clavier doit être directement placé devant vous, si vous utilisez principalement le traitement de texte.

Le clavier doit être directement placé devant la main de saisie, si vous utilisez principalement la saisie de données.

Ecran

Les images sur l'écran doivent être précises, faciles à lire et ne doivent pas scintiller.

Hauteur de l'écran légèrement sous la ligne du regard.

Ecran incliné légèrement vers l'arrière, dans l'axe du regard.

Jamais d'écran face ou dos à la fenêtre.

Caractères optimaux noirs sur fond gris blanc.

Fauteuils

Les fauteuils doivent être équipés de 5 roues, qui conviennent au revêtement de sol.

Le fauteuil doit pivoter.

Hauteur et angle variable.

Réglable en position assise.

Recouvert d'un tissu perméable à l'air.

Plan de travail

Espace suffisant pour changer la position des jambes.

Grande surface de travail pour contenir les documents divers nécessaires au travail.

Equipements divers

Rangez les équipements peu utilisés.

Les équipements souvent utilisés doivent être placés à proximité.

Porte copie à gauche de l'écran, à la distance la plus agréable.

Mobilier, clavier et écran de surfaces mates ou de couleurs neutres.

Position idéale

Garder de la distance entre vous et l'écran
(selon votre confort personnel)

Tête pas trop inclinée vers
l'avant

Placer la partie convexe du dossier
dans la partie concave du dos.

Les avant-bras sont parallèles au
sol et posés sur l'accoudoir

Les cuisses sont parallèles au sol

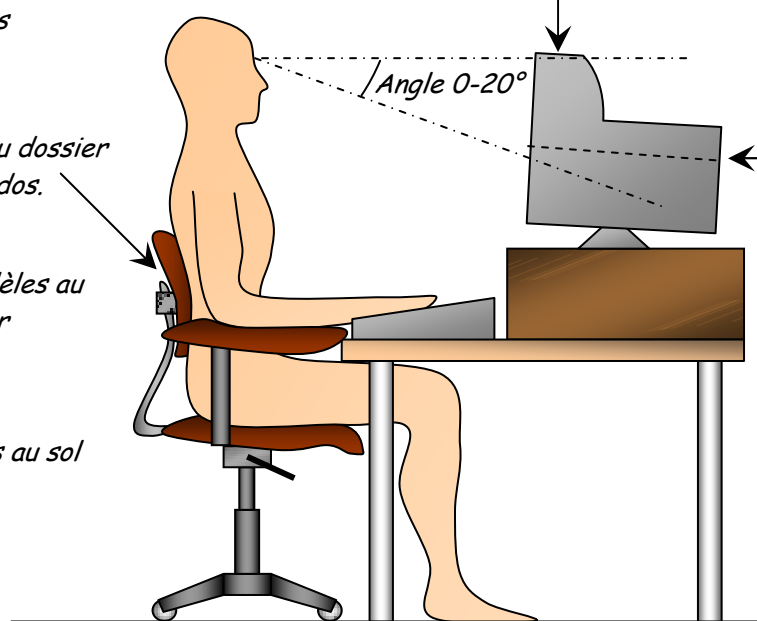
Le haut de l'écran est sous la
hauteur des yeux

Angle 0-20°

Ecran incliné légèrement
vers l'arrière

Le centre de l'écran
dans la ligne de regard
(angle de 0 à 20°)

Poignets alignés avec les
avant bras



Les pieds sont à plat au sol

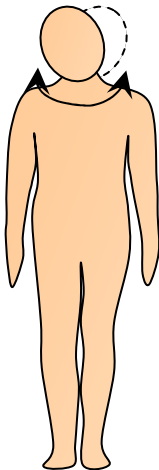
Exercices d'assouplissement

La posture statique n'est pas une posture naturelle !

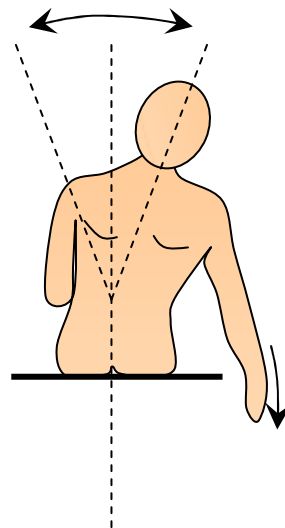
Afin de palier aux problèmes qu'elle peut causer, vous pouvez effectuer les exercices suivants :



Haussez les épaules, portez-les vers l'arrière, puis relâchez. Répétez le geste dans la direction opposée.



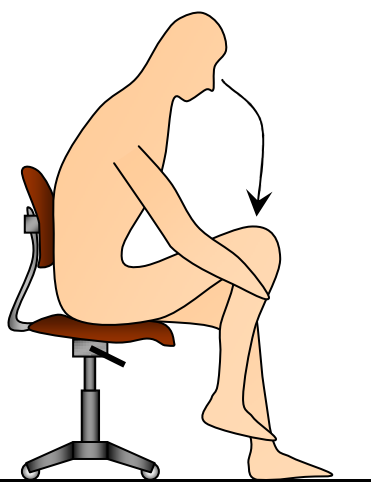
Fléchissez la tête sur un côté, vers l'avant puis de l'autre côté. Faites le mouvement en sens inverse. Répétez quelques fois lentement.



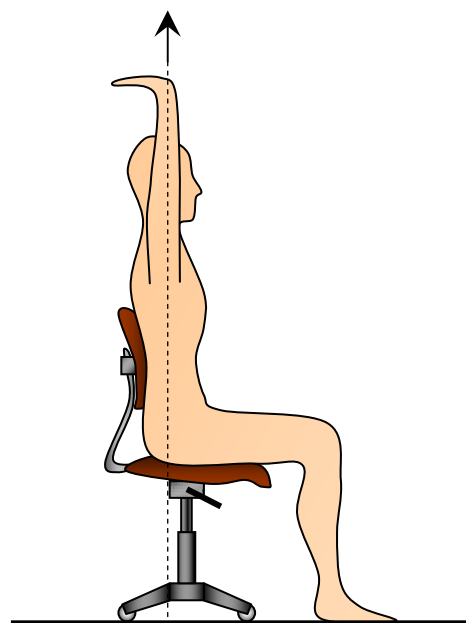
La main droite pointée vers le bas, inclinez latéralement l'épaule droite. Revenez à la position neutre, puis répétez le geste du côté gauche.



Jambe allongée et talon au sol, pointez le pied devant vous, puis ramenez-le vers vous en fléchissant la cheville. Recommencez avec l'autre jambe.



Les deux mains sous le genou, tirez la jambe vers vous, et le nez vers le genou fléchi, arrondissez le dos. Gardez la position une dizaine de secondes. Recommencez avec l'autre jambe.



Bras levés et parallèles, paumes face au plafond, poussez vers le haut jusqu'à pleine extension. Exécutez en gardant le dos bien droit, sans cambrer le bas du dos. Maintenez une dizaine de secondes.