

# Améliorer l'ergonomie des postes de travail des personnels des métiers « tertiaires »

CNSST La Poste  
17 juillet 2018



LE GROUPE LA POSTE

# Les postiers travaillant sur écran de façon prolongée

## ■ **Plus de 20 000 personnes :**

- exerçant ou alternant selon le cas travail sur dossier / travail sur 1 ou 2 écrans, appels entrants ou sortants dans des proportions variables,
- dans des conditions de travail très diverses,
- dans des services tertiaires ou dans des entités opérationnelles,
- qui peuvent être concernées par des projets de déménagement / emménagement,
- souvent dans des NOD multi-sites dépendant de nombreux services de santé au travail ou faisant appel à des préventeurs d'autres entités.

## ■ **Exposées à des risques spécifiques** selon les postures adoptées au poste de travail, ces postures dépendant :

- de l'équipement du poste de travail (adaptation à l'activité et à la morphologie du postier),
- de l'espace dans lequel se trouve le poste de travail (espace, environnement lumineux, sonore...),
- de la façon dont le postier utilise cet équipement.

## ■ Ces risques peuvent se traduire notamment par des **gênes**, voire des **douleurs** au niveau des cervicales, des trapèzes, des épaules, du haut du dos ou des lombaires, et de la fatigue visuelle.



Améliorer les postes de travail des postiers des services tertiaires qui travaillent sur écran, dans les entités où cela est nécessaire, pour :

- **Préserver leur santé :**
  - réduire la fatigue et l'inconfort
  - prévenir les douleurs et les TMS
- **Améliorer leur qualité de vie au travail**
- **Améliorer la qualité et l'efficacité de leur travail**

- Décrire ce que l'entreprise souhaite apporter à ces personnels
- Partager, étendre selon les besoins les actions de **sensibilisation / formation et de réglage des postes de travail** assurées par les services de santé et / ou la filière prévention, ou par d'autres acteurs externes de façon complémentaire.
- Développer des **outils / supports simples sur les points de vigilance** lors de l'accueil de nouveaux arrivants et de l'évaluation des risques en établissement
- Partager / étendre **les études de poste** réalisées par les services de santé au travail et / ou la filière prévention
- Partager, tester, étendre ou compléter **les adaptations d'équipement de travail** en fonction des besoins :
  - dotation en doubles écrans avec bras articulés,
  - bureaux réglables en hauteur, fauteuils ergonomiques, repose-pieds
  - équipement lumineux adapté, casques sans fil ...
  - pupitres

## ➤ **Lancement en septembre 2018 :**



1<sup>ère</sup> étape : dans les sièges et DCN tertiaires

# Zoom sur les actions de sensibilisation / formation : l'apport de l'ASPTT

- Une action de conseil sur la posture individuelle de travail et sur le réglage des équipements
- Par un réseau spécialisé de kinésithérapeutes « Kiné France Prévention », qui dispose d'une large couverture du territoire.
  - Chaque kinésithérapeute est inscrit à l'Ordre des Masseurs-Kinésithérapeutes et est soumis au secret médical, de part son statut de professionnel de santé
  - Cahier des charges type d'intervention en cours de réalisation
- A la demande de la direction de chaque entité
- Pour les collaborateurs volontaires, sur site et au poste de travail
- En complément et en cohérence avec l'évaluation des risques réalisée et les actions d'ores et déjà lancées
- En coordination avec Service de santé au travail et la filière prévention



FEDERATION  
OMNISPORTS  
*cultivons vos envies*

	OBSERVATIONS ET CONSEILS SUR LA POSTURE INDIVIDUELLE ET L'AMENAGEMENT DU POSTE DE TRAVAIL
Objectif	Améliorer l'environnement de travail et la posture posture individuelle en vue de prévenir les TMS
Mise en œuvre	A la demande de la direction de l'entité
Moyens matériels	Intervention en salle de réunion et sur position individuelle
Durée de la prestations	30'  + 15' 
Effectifs	Selon organisation de la mission
Moment de pratique	Sur le temps de travail

# Annexes



LE GROUPE LA POSTE

# Annexe 1 : Exemple de plaquette : CF de Limoges (1/2)

Recto

## Clavier, souris, écran(s) ?



En étant près de 8h au travail en position assise, il est nécessaire de faire des pauses régulières afin de diminuer le temps passé sans bouger :

**se déplacer régulièrement.**

Enfin, il est recommandé de **boire 1 litre à 1 litre 5 d'eau** par jour pour évacuer les toxines, hydrater les muscles et favoriser la circulation du sang.

## Des étirements pourquoi ?

Pour assouplir ses muscles et ses articulations, accélérer sa circulation sanguine et se détendre.

A faire plusieurs fois dans la journée et dès que l'envie s'en fait sentir.

Prenez le temps de vous détendre en respirant tranquillement et amplement.

Étirez-vous doucement, ne forcez pas, ne cherchez pas la douleur.

L'efficacité est dans la douceur et le bien être ressenti.



**zoom**  
**SUR**

**Le travail sur écran**  
**Ergonomie et Sédentarité**

Plusieurs études scientifiques démontrent que la position assise que requiert le travail sur écran, engendre des risques pour la santé si elle est prolongée.

Dans les services financiers

**90 %**

des personnes sont concernées par la position assise.



**C**ette plaquette vous informe sur ces risques et vous donne des conseils simples pour les éviter.



# Annexe 1 : Exemple de plaquette : CF de Limoges (2/2)

Verso

Les complications pouvant être engendrées par le travail sur écran

## Les troubles musculo-squelettiques

Les affections les plus fréquentes sont les lombalgies, les tendinites, le syndrome du canal carpien.



Le plus souvent elles apparaissent à la suite de mouvements répétitifs du bras ou de la main, de mauvaises postures prolongées ou exagérées du dos, d'une compression sur l'articulation du poignet.

## Les troubles de la circulation sanguine

L'immobilité causée par la position assise ne permet pas un retour veineux convenable pour les membres inférieurs, surtout lorsque les pieds ne sont pas maintenus à plat sur le sol ou sur un repose-pieds. Les vaisseaux sanguins des cuisses sont alors comprimés et le sang circule mal.

## Atrophie des muscles

A cause d'une immobilité prolongée, les muscles perdent leur tonicité, leur souplesse, leur élasticité et diminuent de taille. Ceci génère une gêne et des douleurs à la mobilisation.

## Prise de poids

Lorsque nous sommes assis, les enzymes qui aident à brûler les graisses diminuent de 90 %. De plus, l'efficacité de l'insuline baisse de 24 % ce qui entraîne une envie de grignoter et une augmentation du risque de diabète.

## Troubles oculaires

Les plus connus sont la myopie, la presbytie et l'astigmatisme. Le travail sur écran ne cause pas de pathologie oculaire, mais permet parfois de détecter des troubles oculaires notamment lorsque des maux de tête ou de la fatigue visuelle surviennent.

## Un exercice pour le bien être des yeux

Placez votre pouce devant vous à distance de lecture. Effectuez des « huit couchés » en partant du centre et en montant pour former la première des deux boucles (peu importe laquelle). Suivez des yeux votre pouce. Il est recommandé de le faire au moins 3 fois. Ne pas forcer. Cet exercice décontracte les yeux, le cou et les épaules.

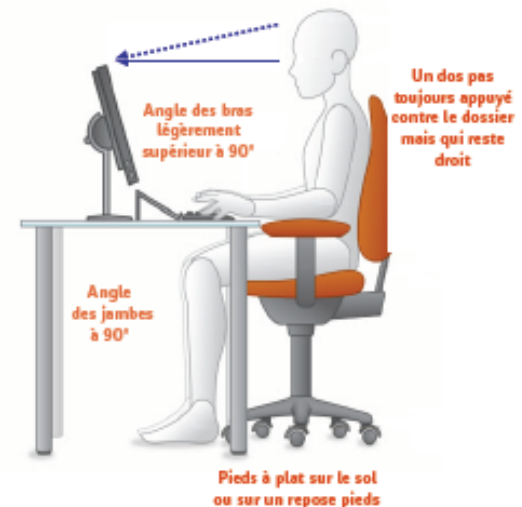


## Réglages du poste

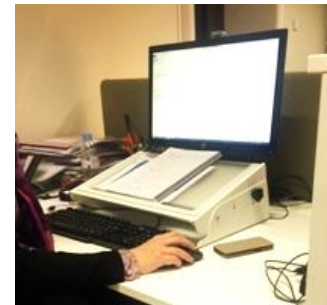
### Régler son poste, une nécessité pour son confort et sa santé

Régler son poste pour éviter les douleurs du dos, les maux de tête dus aux tensions, les troubles digestifs liés à un abdomen comprimé et la mauvaise circulation du sang dans les jambes.

Regard horizontal sauf pour les porteurs de verres progressifs pour qui le regard doit être légèrement plongeant



## Annexe 2 : Test au Lemnys (1/4)



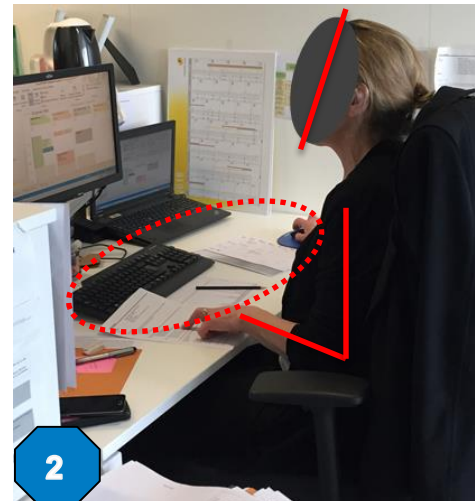
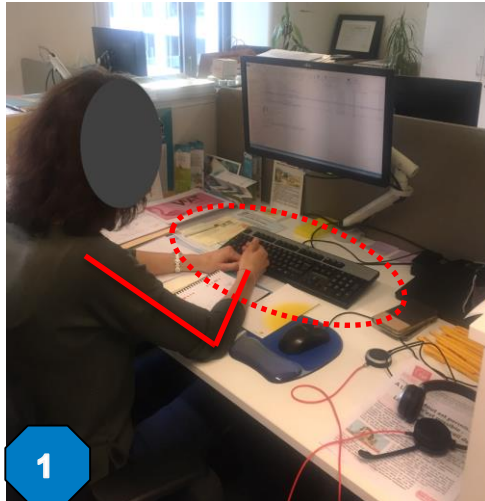
- Pupitre / support de documents : équipement déployé dans des CF (ex: Lyon)
  - Support placé entre le clavier et l'écran de manière à ce que les documents soient face à l'utilisateur,
  - Avec un plateau coulissant qui offre une surface d'écriture (zone de travail rapprochée)
  - ↳ L'alignement écran, pupitre et clavier permet de centrer toute la zone de travail et de lecture dans l'axe des épaules et de l'écran, et d'avoir un angle de vision plus court entre tous les éléments, le clavier est rapproché de l'utilisateur
  - ↳ Diminution
    - des sollicitations sur les bras et les épaules,
    - des tensions des régions cervicales et dorsales
    - et de la fatigue visuelle.
- Proposition à quelques collaborateurs d'une direction au Lemnys de tester le pupitre, un réglage du poste de travail accompagne la dotation du pupitre
- 3 phases :
  1. Evaluation des douleurs & gênes au poste de travail sur 1 journée
  2. Réglage du poste de travail : siège (hauteur et profondeur assise et accotoirs...), hauteur du plan de travail, hauteur écran ... et installation du pupitre
  3. Nouvelle évaluation 10 / 15 jours après le réglage du poste et l'utilisation du pupitre

## Annexe 2 : Test au Lemnys (2/4)

### Avant réglages



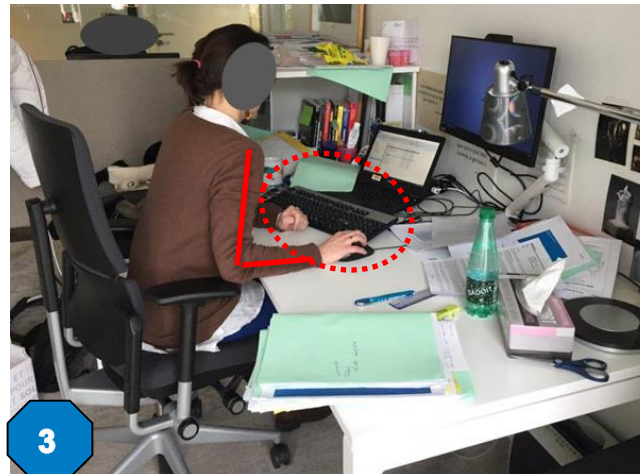
Siège trop bas



1) Bras trop hauts éloignés du tronc - 1) & 2) : Clavier et/ou souris éloignés -  
> tensions bras épaules et trapèzes



Siège trop haut -> compression  
face postérieure des cuisses  
(mauvaise circulation sanguine,  
fourmillement)

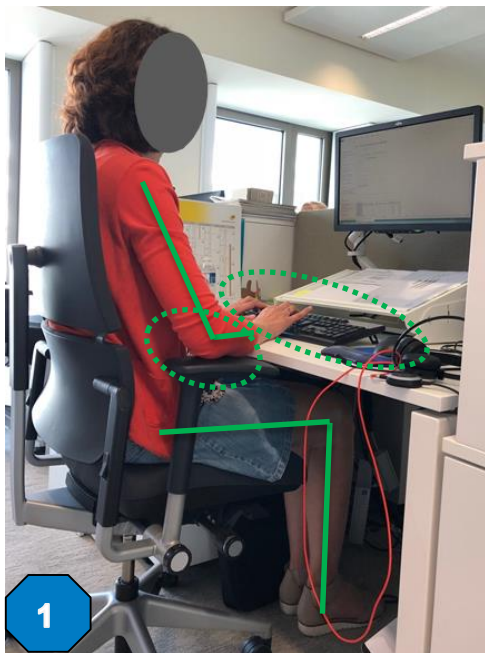


Clavier / souris éloignés, sur le côté gauche, écran sur  
bras articulé haut et non utilisé, plan de travail haut et  
siège non réglé

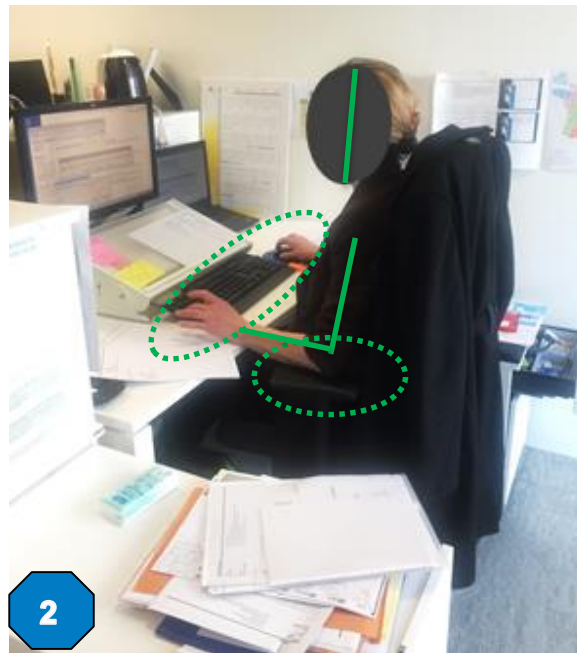


## Annexe 2 : Test au Lemnys (3/4)

### Après réglage du poste et installation pupitre

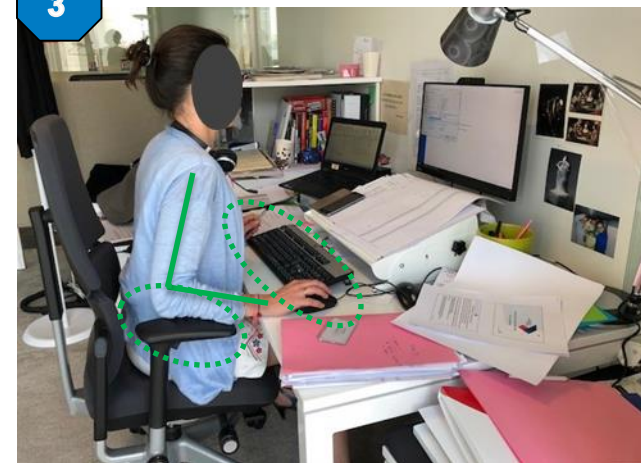
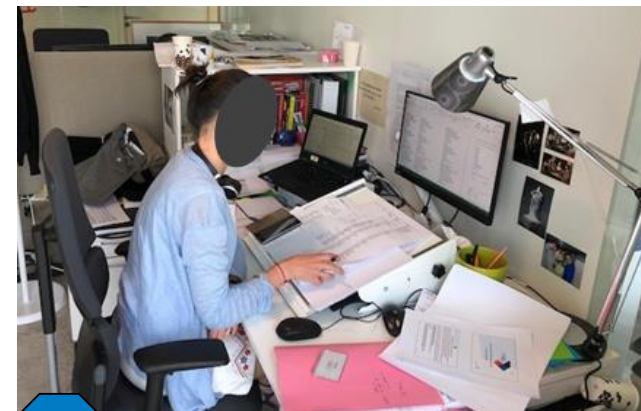


1) Siège, clavier rapproché, écran réglé



2) Siège réglé, écran abaissé, clavier rapproché

Les collaborateurs qui avaient des douleurs au niveau des épaules, trapèzes ou cervicales voient ces douleurs diminuer ou disparaître après réglage du poste et utilisation du pupitre,



3) Clavier /souris recentrés et rapprochés, écran abaissé et utilisé, plan de travail abaissé, siège réglé, ordinateur portable surélevé

# Annexe 2 : Test au Lemnys (4/4)

## Verbatim (10/15 jrs après réglages installation)

Les points positifs :

- . Réglage de la hauteur du bureau
- . Pupitre : facilite la lecture.

Ce n'est pas tant le pupitre qui m'a soulagée que le bon positionnement du clavier et les réglages du siège et plan de travail

Avant son utilisation, j'avais systématiquement, en fin de journée, des brûlures au niveau des trapèzes. Après 3 jours d'utilisation du support, les brûlures étaient de moins en moins intenses. À ce jour, je n'ai plus de douleurs.

Bien qu'encombrant, il se révèle pratique à l'usage. Les différents réglages bureau écran siège apportent un meilleur confort. Le pupitre est très utile quand on veut écrire (inclinaison) et relire quelque chose car dans le même axe que l'écran. En bref, au bout de quelques jours j'ai essayé de m'en passer et me suis rendu compte qu'il me manquait.

*Points positifs : une meilleure posture par rapport à l'écran et à mon bureau. Je me tiens plus droite et mes avant bras sont maintenus. Très bons conseils. Plus de douleurs pour le moment.*

**Bilan : Le réglage du poste de travail et l'utilisation du pupitre soulagent les tensions et sollicitations au niveau des cervicales, bras, épaules et haut du dos**  
**Le risque de TMS est ainsi diminué**