

Prévention santé sécurité au travail Accidentologie 2018 et actions 2019

CNSST La Poste du 11 avril 2019



LE GROUPE LA POSTE

La Commission nationale santé sécurité au travail du 16 novembre 2018 avait examiné les résultats prévisionnels de 2018 en terme d'accidents de travail et les avancées de l'année sur :

1. L'analyse des causes des accidents et la mobilisation managériale
2. La prévention des accidents des nouveaux arrivants et les CDD
3. La prévention des chutes et des accidents de manutention
4. La prévention des risques de TMS associés aux postures de travail
5. La prévention du risque routier et des difficultés d'utilisation de certains véhicules.
6. Le développement des compétences des acteurs

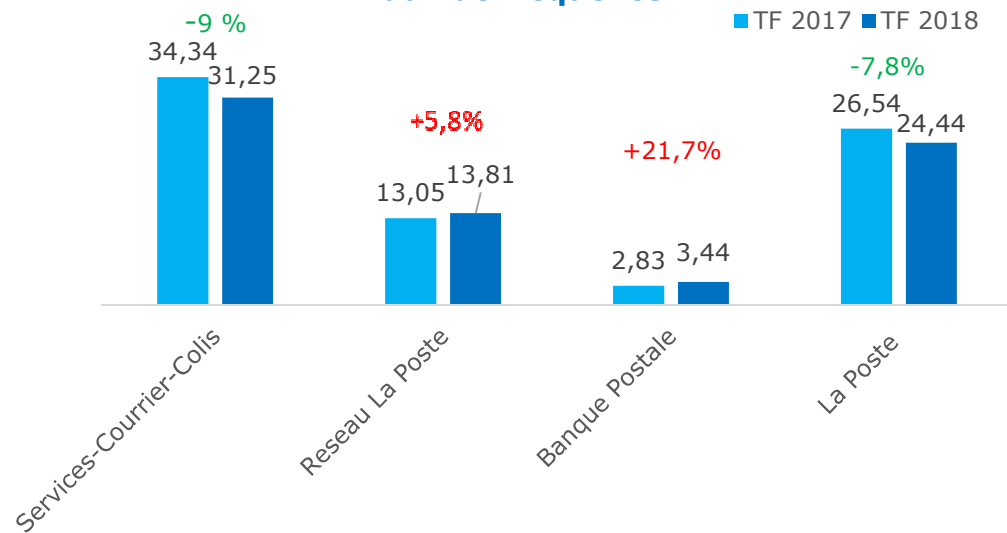
Le bilan consolidé de l'année 2018 confirme les résultats encourageants annoncés et la politique de La Poste se renforce encore en 2019.

Le présent document précise les résultats obtenus et les actions en cours de préparation / déploiement en 2019.



I. Résultats 2018 : fréquence et gravité des accidents à La Poste et dans les branches

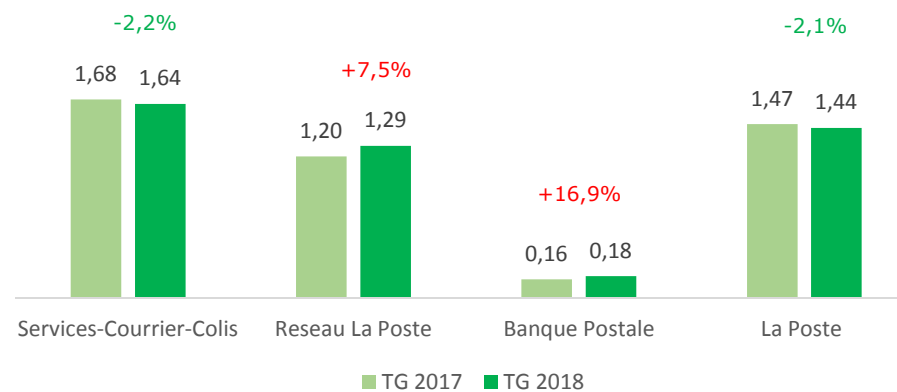
Taux de fréquence



La fréquence des accidents de travail diminue de 7,8%.

Le taux de gravité des accidents de travail baisse de 2,1%.

Taux de gravité



I. Résultats 2018 : fréquence et gravité des accidents selon le type de risque

Les accidents de manutention (1^{er} type d'accident) **sont moins fréquents** en 2018 qu'en 2017 (-6,9%).

Leur gravité est stable. En 2018, la durée moyenne d'arrêt était de 30 jours pour un accident de ce type.

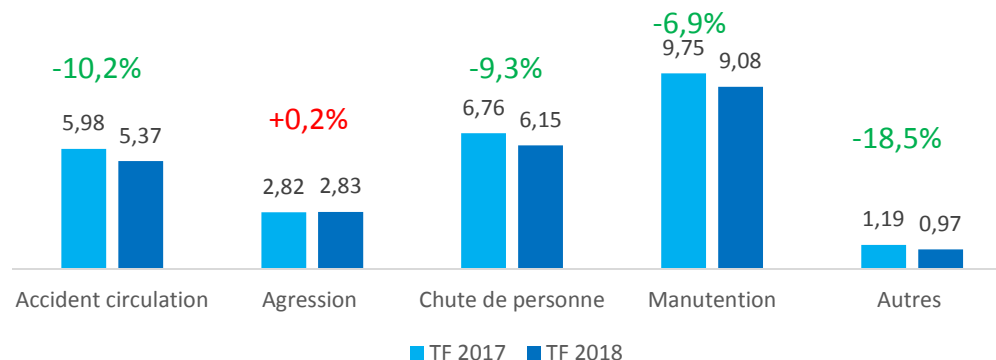
Les chutes (2^{ème} type d'accident) ont été en 2018, nettement **moins fréquentes** (-9,3%), et **moins graves** (-4,4%) qu'en 2017.

La durée moyenne d'arrêt pour chute reste élevée en 2018 (38 jours pour chute de plain pied)

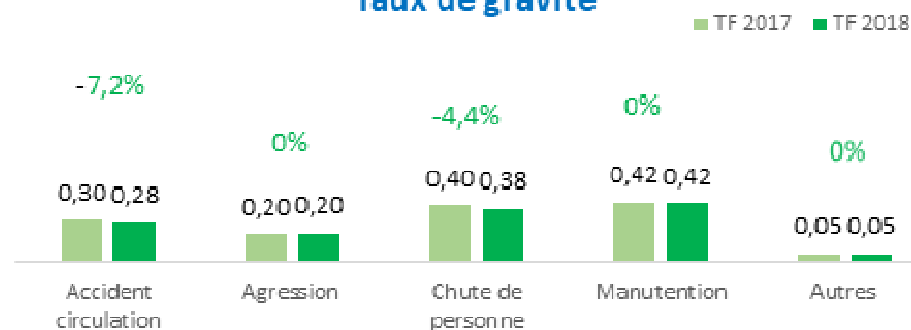
Les accidents de circulation (3^{ème} types d'accidents) sont les accidents pour lesquels les résultats sont **les plus encourageants**. En 2018, leur fréquence diminue de 10,2% et leur gravité de 7,2% par rapport à 2017. La durée moyenne d'arrêt suite à un accident de la route est de 30 jours en 2018.

La fréquence des agressions augmente de 2%. La durée moyenne d'arrêt suite à agression en 2018 est de 42 jours dont 46 au Réseau et 27 à la BSCC.

Taux de fréquence selon le type d'accident La Poste

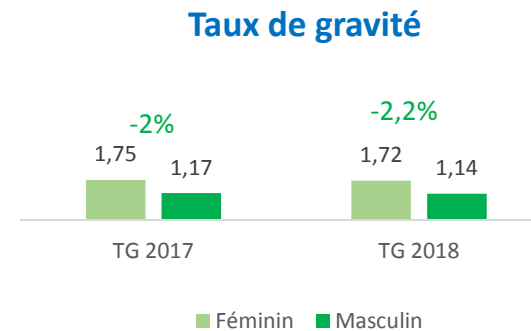
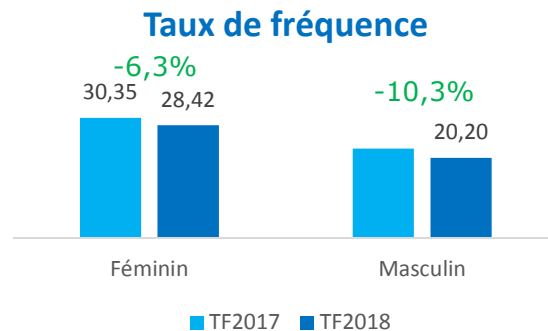


Taux de gravité



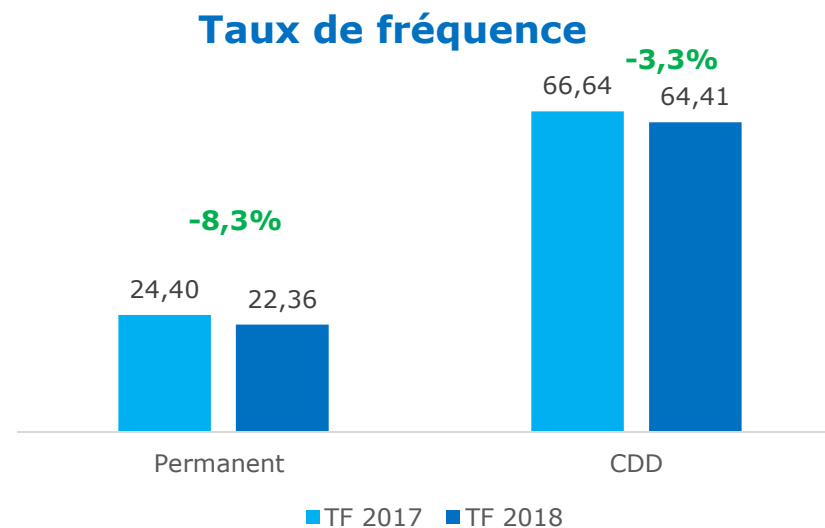
I. Résultats 2018 : selon le genre

Le taux de fréquence et le taux de gravité des accidents de travail des femmes diminuent mais restent plus élevés que ceux des hommes.



I. Résultats 2018 : selon le statut

Pour la première fois, le taux de fréquence des accidents de travail des CDD a diminué de 3,3% mais reste beaucoup trop élevé.



II. L'analyse des causes des accidents et la mobilisation managériale

Dans toutes les Branches :

- ✓ Le programme de formation « La prévention, levier de réussite de l'établissement » se poursuit en 2019 avec une cible élargie
 - L'objectif : développer les compétences des Directeurs d'Etablissement pour agir en 1er porteur de la santé sécurité au travail auprès de leur CODIR, du management de proximité et des agents.
 - La cible : ligne managériale et filière RH en direction territoriale et en établissement.
 - 1405 personnes formées en 2018 (32% de la cible)
- ✓ La DRH Groupe et les DRH Branches sont en soutien aux territoires pour challenger et conseiller les entités dans leur analyse des causes des accidents avec la méthode des 5 pourquoi, et dans la définition d'actions de prévention adaptées.

II. L'analyse des causes des accidents et la mobilisation managériale

BSCC :

- ✓ Les résultats des analyses et les actions continueront à être partagés en CODIR
- ✓ 50% des CODIR de DEX ont été formés à l'analyse des causes
- ✓ Une nouvelle formation est lancée en mars 2019 pour les CODIR d'établissement.
- ✓ Une animation spécifique sur ce sujet se met en place pour les Responsables Qualité de vie santé sécurité au travail de DEX et de Directions opérationnelles à compétences nationales.

Réseau :

- ✓ Les Responsables Prévention Santé Sécurité au Travail sont réunis tous les deux mois par la DRH du Réseau autour des sujets de prévention.

Services Financiers :

- ✓ La DRH des Services Financiers intervient lors des séminaires organisés avec les Directeurs de Centres Financiers pour promouvoir l'exemplarité managériale et installer une culture de prévention, en abordant notamment le suivi de l'évaluation des risques professionnels, le ¼ d'heure sécurité, les bons gestes...
- ✓ Elle réalise des réunions mensuelles avec le Directeur et le DRH du Centre Financier pour réaliser un point sur les actions menées en terme d'absentéisme et de prévention, les actions envisagées et les besoins d'appui.
- ✓ Un point sur l'accidentologie est réalisé avec la filière Prévention tous les deux mois. Des séminaires avec les préventeurs sont prévus en mai et décembre 2019.
- ✓ Un atelier sera organisé entre la Direction de l'Immobilier et les préventeurs, pour travailler davantage en synergie en amont du lancement des projets immobilier.

III. Prévention des accidents des nouveaux arrivants et les CDD

En 2019, l'accueil et la formation des nouveaux arrivants, y compris les CDD, sont renforcés notamment à la distribution.

Les 3000 facteurs qui seront recrutés en 2019 bénéficieront d'une formation de 15 jours dédiée au métier de la distribution et à son environnement, au management de la santé et à la sécurité au travail (annexe 1).

Pour les CDD :

- ✓ Le standard défini en 2018 pour la période estivale est généralisé en 2019 :
 - 1 jour d'accueil au poste de travail et de prise en main du véhicule
 - 3 doublures avec un facteur titulaire ou connaissant bien la tournée (métier / sécurité)
 - 1 débriefing de l'agent après les 3 doublures, et si nécessaire, jusqu'à 2 doublures supplémentaires
- ✓ En complément, les CDD recrutés suivent une formation aux gestes métier avec des entraînements pratiques (training center), ce qui permet de standardiser le contenu de l'accueil des collaborateurs, de consolider la mise à jour des informations et réglementations qui sont démultipliées, et de garantir que l'ensemble des agents bénéficient de la même qualité d'accueil.
- ✓ Ce dispositif sera complété pour tenir compte des spécificités de la peak période :
 - risque d'encombrement, avec un trafic plus important et plus de personnel,
 - besoins en matériel plus important

| |

IV. Les dispositifs de prévention permettant de prévenir plusieurs risques

Des dispositifs nationaux se déploient dans les branches en 2019 et permettent de prévenir plusieurs types d'accident de travail :

- ✓ Le dispositif « Semaine du Rangement » déployé en 2018 avant la peak période, sera poursuivi avec de nouveaux temps forts dans les établissements en 2019 centrés sur le rangement des espaces de travail et le réglage des postes de travail
 - Ces temps forts permettent de prévenir les chutes et les accidents de manutention à l'intérieur des locaux (allées de circulation, locaux de production, lieux de stockage)
 - Les opérations de rangement dans les garages Staby et VAE contribuent aussi à la prévention des accidents de circulation (départ en tournée et entretien des vélos facilités)
- ✓ Des supports et des actions de communication sur les situations à risque à faire cesser continuent à être déployés :
 - La « Carte 6 stops et 5 gestes d'exemplarité » pour la ligne managériale et l'ensemble des collaborateurs des établissements courrier colis, dans le cadre du SMSST (annexe 2).
 - Une nouvelle campagne de communication sur la prévention des accidents de travail et de trajet, et sur la qualité de vie au travail dans les Centres Financiers (communication tous les 2 mois).
- ✓ Une nouvelle note sur les équipements de protection individuelle est en cours de déploiement dans les établissements courrier colis avec :
 - Un rappel des obligations réglementaires et exigences postales (ex : casque vélo);
 - Des préconisations issues d'analyse d'accident ou d'études ergonomiques pour guider le Directeur d'établissement lors de l'évaluation des risques professionnels (ex : choix du type de chaussures selon le type de tournée)

12 avril 2019

V. Les actions de prévention des risques liés à la manutention et aux postures de travail inadaptées

- ✓ Poursuite du déploiement des formations des managers et des collaborateurs sur la prévention du risque manutention manuelle et les postures de travail : 12000 postiers formés en 2017 et 11500 en 2018.
- ✓ Dans le cadre du projet d'amélioration de l'ergonomie des postes de travail des services tertiaires, une nouvelle plaquette « Bien dans mon travail sur écran » est en cours de diffusion (annexe 3) :
 - Objectif : donner des conseils simples en organisation du poste de travail, de réglages du poste de travail et des exercices visant à limiter les tensions musculaires et la fatigue visuelle.
 - Réalisée avec la filière prévention, des ergonomes et des médecins du travail.
- ✓ Les prestations développées par l'ASPTT dans le cadre du projet J'MACTIV sont à disposition des établissements et des services support, en complément des formations et sensibilisations assurées par les préventeurs et les services de santé au travail :
 - Échauffements et étirements doux à la prise de poste (1ères réalisations en PIC)
 - Observations et conseils sur la posture individuelle au travail et réglage des équipements : 1ères réalisations en télévente et dans des DCN transverses
 - Prestations à la carte de type massage-assis et exercices d'auto massage (1ères réalisations en télévente et dans des DCN transverses) ou séances et exercices de relaxation

VI. La prévention du risque routier

Dans toutes les Branches :

- ✓ Les formations sur la prévention du risque routier se poursuivent :
38500 postiers formés en 2018 (45400 postiers formés en 2017)

En territoire au Réseau (plan de prévention MC2) :

- ✓ Télétravail : ETC menés sur les sites pour :
 - présenter aux managers les avantages du télétravail
 - partager avec les personnels le contenu de l'accord télétravail.
- ✓ Une nouvelle expérimentation est menée en Direction Régionale Occitanie pour mettre à disposition des véhicules munis de boîtes automatiques en priorité pour les personnels circulant en zone montagneuse.

VI. La prévention du risque routier

Pendant la distribution :

- ✓ Un rappel sur le port de la ceinture de sécurité a été effectué suite à 2 accidents mortels (port obligatoire avec dérogation possible en distribution en agglomération en porte à porte).
 - 4 axes pour le faire respecter :
 - réaffirmer le standard en CHSCT local
 - déployer un plan de communication fil rouge sur toute l'année 2019 pour faciliter la prise de conscience des postiers
 - faciliter le port de la ceinture par des systèmes d'aide (tire ceinture et guide ceinture) – test réalisés ; résultats en cours d'analyse.
 - lancer une étude ergonomique pour comprendre pourquoi les agents ne portent pas la ceinture.
- ✓ Concernant l'utilisation du Staby :
 - La formation STABY a été renforcée en 2018 (durée 3h30). Une étude ergonomique va être lancée sur l'utilisation du Staby pour améliorer encore cette formation.
- ✓ Déploiement d'une nouvelle méthode pour la mise en place des plans d'action intempéries après analyse des accidents de travail de l'hiver 2017-2018 :
 - préparation des actions à déclencher selon les situations : adaptation de l'organisation, des types de véhicule utilisés, priorisation de certains flux, parties de tournée à neutraliser le cas échéant..
- ✓ L'utilisation du 2RM est restreinte à 312 circuits pour lesquels les autres véhicules ne sont pas adaptés (voie rapide/bretelle d'autoroute, topologie de la tournée....)

VII. La prévention du risque incivilités et agressions

- ✓ Les dispositifs de formation des postiers exposés aux incivilités en face à face ou au téléphone, et de leurs managers se poursuivent :
 - 22700 personnes formées à la prévention des incivilités et la gestion du stress en lien avec les incivilités en face à face (bureau de poste, distribution) et au téléphone (centres financiers). 12000 personnes avaient été formées en 2017.
 - En complément de la formation, les managers en centre financier s'appuient sur un mode opératoire pour accompagner le postier dès qu'il a du faire face à une incivilité (déconnexion, debriefing, accompagnement ...).
 - En 2019 : un nouveau programme centré sur les incivilités à haut risque (client « hors de lui », sous l'emprise d'alcool ou de stupéfiants..)
- ✓ Des guides sont déployés pour apporter des conseils pratiques aux managers des bureaux de poste
 - Guide des managers déployé dans 1578 secteurs auprès de 4420 managers en 2018 par les Directeurs Sécurité et prévention des incivilités
 - En 2019 2 nouveaux guides :
 - guide prévention des incivilités pour les bureaux agents seuls
 - guide pratiques d'accueil et prise en charge clients pour prévenir les incivilités
- ✓ Le Plan Opérationnel de Lutte contre les Incivilités (POLI) se poursuit
 - 550 bureaux bénéficiaires en 2017 et 2018
 - Poursuite par vague semestrielle de 100 bureaux jusqu'à fin 2020
- ✓ Des engagements spécifiques ont été pris en 2018 pour les bureaux à priorité sociétale
 - formation, sanctions à l'encontre des clients récidivistes, suivi des postiers victimes,
 - mesures spécifiques en terme d'organisation et de conditions de travail

VIII. Le développement des compétences de la Filière Prévention

Le programme de formation de la Filière prévention se poursuit dans le cadre d'un parcours qualifiant :

Pour une cible de plus de 580 personnes (à fin février 2019) :

- ✓ 47% sont certifiés (227 préventeurs et 47 responsables PSST)
- ✓ 24% sont en cours de formation (122 préventeurs et 16 responsables PSST)

Les préventeurs ont conduit dans le cadre de leur parcours des projets d'application centrés sur la prévention des accidents de travail.

De nombreux projets ont été menés avec une analyse approfondie de l'existant et des propositions d'action sur l'environnement de travail, l'organisation, l'équipement et l'évolution des comportements.

Exemples :

- ✓ Dans les PPDC : différents projets menés pour prévenir les chutes, prévenir le risque routier, mettre en œuvre la fusion pour prévenir le risque de troubles musculo-squelettiques, sécuriser le quai de transbordement, améliorer la santé et sécurité du chantier colis
- ✓ En Centre Financier : un projet mené pour réduire voire supprimer les contraintes posturales associées au traitement du courrier
- ✓ En bureau de poste : différents projets pour prévenir les risques d'accident en gérant les Instances colis, organiser des sessions de sensibilisation pour les agents et les nouveaux arrivants (y compris CDD et intérimaires)

Annexe 1 : programme de formation 2019 3000 nouveaux facteurs en CDI



L'OFFRE DE FORMATION
PRISE DE POSTE



FACTEUR / FACTEUR POLYVALENT

CURSUS 0184 : FACTEUR EN PRÉSENTIEL / CURSUS 0185 : FACTEUR EN DISTANCIEL

Ce parcours est destiné à développer les compétences techniques (géographie locale, procédures, processus et méthodologies, les produits, les services et les engagements clients correspondants en respectant les standards, les applications informatiques, les règles d'hygiène et de sécurité) et comportementales (orientation client et résultats, coopération et ouverture, orientation stratégique, culture du changement et de l'innovation, agilité, analyse et discernement) des formés.

Ce parcours faisant partie d'un dispositif d'intégration se compose de formations en salle, à distance et d'immersions sur le terrain et est accompagné d'un carnet de bord pour guider le nouvel arrivant.

À noter : un rythme d'alternance formation/immersion ou immersion/formation.

LE PARCOURS EN ACTIONS					
SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	SEMAINE 5	SEMAINE 6
INTÉGRATION					
FORMATION					
<ul style="list-style-type: none"> • Planning des rencontres, • Entretien d'accueil, • 5 jours de formation 	<ul style="list-style-type: none"> • Immersions • Entretien avec le manager et le tuteur 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 jours de formation • Entretien avec le manager et le tuteur 	<ul style="list-style-type: none"> • Immersions • Entretien avec le manager et le tuteur 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 jours de formation • Entretien avec le manager et le tuteur 	<ul style="list-style-type: none"> • Immersions • E-learning • Entretien final avec le manager et le tuteur
					BILAN

Annexe 1 : programme de formation 2019 3000 nouveaux facteurs en CDI



LE PARCOURS EN ACTIONS									
	SEMAINES 1 et 2		CODE	SEMAINES 3 et 4		CODE	SEMAINES 5 et 6		CODE
Management	Entretien d'accueil ROP-RE / tuteur / RRH			Entretien ROP-RE / tuteur			Entretien ROP-RE / tuteur		
Présentiel + FEST	Devoirs et obligations du facteur	1 j	2021	Travaux du facteur	2 j	2023	Travaux pratiques sur process distribution	1 j	Q133
	Organisation et mécanisation	1 j	Q955				Savoir proposer nos produits et services	2 j	Q715
	Accueil sécurité	4h	2547	Développer la relation de service client	1 j	Q333	Prévention du risque routier	1 j	1190
	Accompagnement préventeur et RE / ROP sur prise en main du matériel à dispo	0,5 j							
	Prise en main de son véhicule	1h	Q202 ou ZAH8 ou Q203*	Sensibilisation au risque incivilités externes	3h30	P950	Sensibilisation au risque canin en complémentaire	3h30	4210
Distanciel	Classe virtuelle stratégie Groupe enjeux de la Branche	2h30	Q929	Les fondamentaux de la prévention	2h15	R292	E-Formation constat amiable (version 2018)	3h30	R803
	E-Formation - Facteur au cœur d'ambition 2020, vers un monde des services	3h30	R492	Enjeux et maîtrise de la satisfaction client de bout en bout	3h30	Q919	Essentiels solutions courrier colis apport	2h	R769
	E-Formation - Essentiels solutions courrier colis-apport V2	2h10	R770	E-Formation - FACTEO initiale	4h	R116	Tous acteurs et ambassadeurs de la RSE	1h	Q921
Terrain	Immersion avec facteurs (doubleure)			Immersion avec facteurs sur tournée nouveaux services (doubleure)			Immersion avec RAC		
	Immersion avec collecteur			Immersion avec agent de cabine			Immersion avec organisateur		
	Visite d'une PIC			Immersion avec responsable qualité			Échange avec préventeur		

* à choisir en fonction du type de véhicule que le facteur conduit

Les phases de formation en salle et à distance sont complétées par des immersions dans des milieux qui permettront aux formés de mieux appréhender une situation, la mission d'un expert ainsi que par des échanges avec un tuteur (un facteur confirmé) et des entretiens avec son manager.

Annexe 2 : carte 6 stops et 5 gestes d'exemplarité

LES 5 GESTES D'EXEMPLARITÉ

- Je me gare en marche arrière.
- Je porte les Equipements de Protection Individuelle (EPI).
- Je ne regarde jamais mon smartphone en marchant ou en conduisant.
- Je tiens la rampe en empruntant les escaliers.
- Ma position de travail et mon véhicule sont rangés.



LES 6

-  1 Le non-port des Equipements de Protection Individuelle (EPI).
-  2 Le non-port de la ceinture.
-  3 L'utilisation d'un moyen de locomotion/contenant défectueux.
-  4 L'encombrement au sol.
-  5 La mauvaise utilisation ou la non-utilisation du matériel (tirer un CP, non-utilisation de la desserte).
-  6 Le non-respect de l'accueil des nouveaux arrivants (a minima 3 jours, dont 1 jour d'accueil sécurité / prise en main du moyen de locomotion).



Annexe 3 : Plaquette « Bien dans son travail sur écran »

ÉTIREZ-VOUS

Pour limiter les tensions musculaires et les gênes articulaires, améliorer votre circulation sanguine et vous détendre :

- Étirez-vous en douceur plusieurs fois dans la journée, en pratiquant un ou plusieurs des exercices suivants :



1. 10 à 20 secondes, 2 fois
2. 8 à 10 secondes de chaque côté
3. 15 à 20 secondes
4. 3 à 5 secondes, 3 fois
5. 8 à 10 secondes de chaque côté
6. 10 à 12 secondes pour chaque bras
7. 10 secondes
8. 8 à 10 secondes de chaque côté
9. 10 à 12 secondes

• Prenez le temps de vous détendre en respirant tranquillement et amplemment.

FAITES DES EXERCICES OCULAIRES

Pour limiter la fatigue visuelle :

- Portez régulièrement votre regard au loin.
- Placez un doigt devant vous à distance de lecture. Effectuez lentement, 3 fois, un grand signe infini ∞ avec votre doigt, en le suivant des yeux sans bouger la tête.



BUVEZ ET BOUGEZ

Buvez
1 à 1,5 l d'eau par jour et plus en période de forte chaleur, pour évacuer les toxines, hydrater les muscles et favoriser la circulation sanguine.

Bougez
Pour activer vos muscles et votre circulation sanguine :

- Levez-vous et marchez régulièrement ;
- Pratiquez une activité physique.

+ Pour toute question contactez le Préventeur ou le Service Santé au Travail.

LE GROUPE LA POSTE
DIRECTION DES RESSOURCES HUMAINES GROUPE
9 RUE DU COLONEL PIERRE AVIA 93597 PARIS CEDEX 19
www.la-poste.com



BIEN DANS SON TRAVAIL SUR ÉCRAN

Découvrez des conseils simples pour préserver votre santé :

- Organisez votre poste de travail
- Réglez votre poste de travail
- Étirez-vous
- Faites des exercices oculaires
- Buvez et bougez

PRINCIPAUX RISQUES

Troubles musculo-squelettiques
Lombalgies, tendinites peuvent notamment apparaître suite à des mouvements répétitifs, à des mauvaises postures prolongées.

Fatigue visuelle
Le travail sur écran peut provoquer de la fatigue visuelle dont les symptômes (rougeurs, picotements, éblouissements, yeux secs, maux de tête...) disparaissent avec du repos. Le travail sur écran ne cause pas de pathologies oculaires, mais peut les révéler si elles ne sont pas bien corrigées.

Troubles circulatoires
La position assise limite la circulation sanguine dans les jambes en particulier lorsque les cuisses sont comprimées au contact du siège. Les vaisseaux sanguins des cuisses sont alors comprimés et le sang circule mal ; cela peut provoquer des engourdissements, fourmillements, sensations de jambes lourdes.

Sédentarité
Une faible activité physique favorise les troubles de la circulation sanguine, mais également la perte de tonicité des muscles et la prise de poids.

ORGANISEZ VOTRE POSTE DE TRAVAIL

Placez correctement votre poste par rapport aux sources lumineuses
Pour éviter les reflets sur l'écran ou le plan de travail et les éblouissements, qui peuvent générer de la fatigue visuelle et des postures inadéquates :

- Positionnez l'écran et donc le poste de travail perpendiculaire aux fenêtres ou équipez les fenêtres de stores ;
- Évitez l'éclairage artificiel en direct sur l'écran.

Rangez votre espace / poste de travail
Pour éviter les chutes et les postures inadéquates :

- Jetez ce qui est inutile ;
- Gardez à portée de main ce que vous utilisez fréquemment ;
- Rangez ce que vous utilisez rarement.

RÉGLEZ VOTRE POSTE

plan de travail, siège, écran, clavier, souris

Pour limiter / éviter notamment :

- Des douleurs et des tensions musculaires au niveau du cou, du dos, des épaules, des bras et des poignets ;
- La fatigue visuelle et nerveuse ;
- La mauvaise circulation du sang dans les jambes.

- Écran(s) placé(s) à environ 60-70 cm de l'œil (environ une longueur de bras)
- Haut de l'écran au niveau des yeux, sauf pour les porteurs de verres :
 - progressifs - l'écran doit être plus bas
 - de proximité ou dégressifs - l'écran doit être plus haut
- Tête droite ou légèrement penchée en avant

- Épaules relâchées
- Avant-bras proches du corps
- Coudes à la même hauteur que le plan de travail
- Angle des bras à 90° ou un peu plus
- Mains dans l'axe des avant-bras

- Dos droit, à la verticale ou légèrement en arrière
- Renflement du dossier ajusté au niveau de la courbure lombaire

- Souris - au même niveau que le clavier
- Documents - placés entre le clavier et l'écran



- Cuisse à l'horizontale
Angle des jambes à 90° (ou un peu plus avec repose-pieds)
- Espace d'environ 4 doigts entre la dernière des genoux et le rebord du siège

- Pieds à plat au sol ou sur un repose-pieds

- Clavier posé à plat, pattes antérieures repliées à environ 10 à 15 cm du bord du bureau (entre vous et l'écran).

Si vous utilisez un ordinateur portable :
les préconisations sont les mêmes à condition d'utiliser, sur votre poste de travail habituel :

- Un clavier et un écran supplémentaires, ainsi qu'une souris ;
- Un support / rehausseur, si vous utilisez l'écran de votre portable, ce qui permet de le placer à bonne hauteur et distance des yeux.

Si votre activité nécessite 2 écrans :

- Ils doivent être :
 - de même taille ;
 - accolés (sans espace) ;
 - avec des réglages de luminosité et de contraste identiques.
- Si l'un est plus consulté que l'autre, le placer face à vous. Le moins consulté doit être placé du côté de l'œil directeur*.

* Identifier votre œil directeur : mettez-vous dos à un mur, avec un objet à une distance d'environ 1 mètre devant vous. Fermez un œil, si votre posture est toujours centrée sur l'objet, c'est que l'œil ouvert est votre œil directeur.

Prévention santé sécurité au travail Accidentologie 2018 et actions 2019

CNSST La Poste du 11 avril 2019



LE GROUPE LA POSTE

La Commission nationale santé sécurité au travail du 16 novembre 2018 avait examiné les résultats prévisionnels de 2018 en terme d'accidents de travail et les avancées de l'année sur :

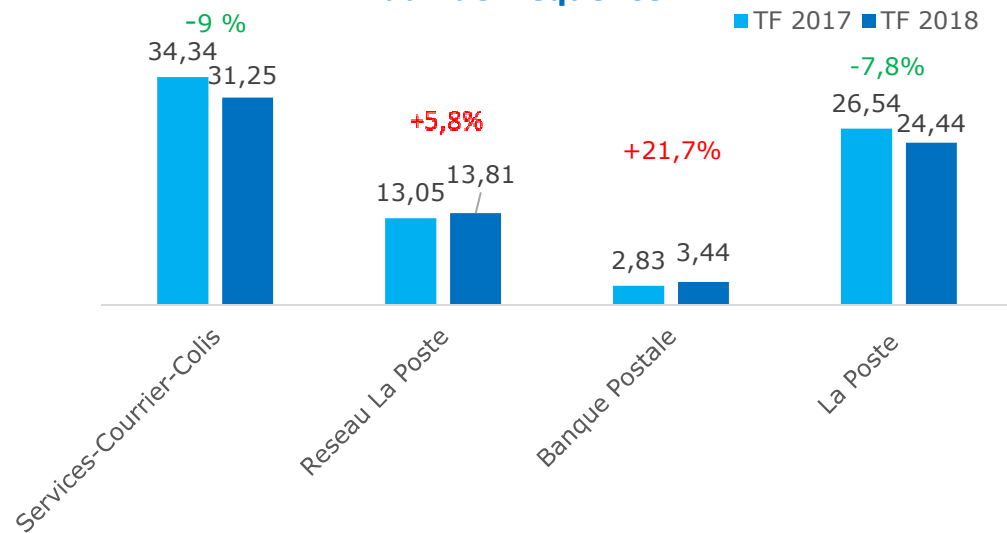
1. L'analyse des causes des accidents et la mobilisation managériale
2. La prévention des accidents des nouveaux arrivants et les CDD
3. La prévention des chutes et des accidents de manutention
4. La prévention des risques de TMS associés aux postures de travail
5. La prévention du risque routier et des difficultés d'utilisation de certains véhicules.
6. Le développement des compétences des acteurs

Le bilan consolidé de l'année 2018 confirme les résultats encourageants annoncés et la politique de La Poste se renforce encore en 2019.

Le présent document précise les résultats obtenus et les actions en cours de préparation / déploiement en 2019.

I. Résultats 2018 : fréquence et gravité des accidents à La Poste et dans les branches

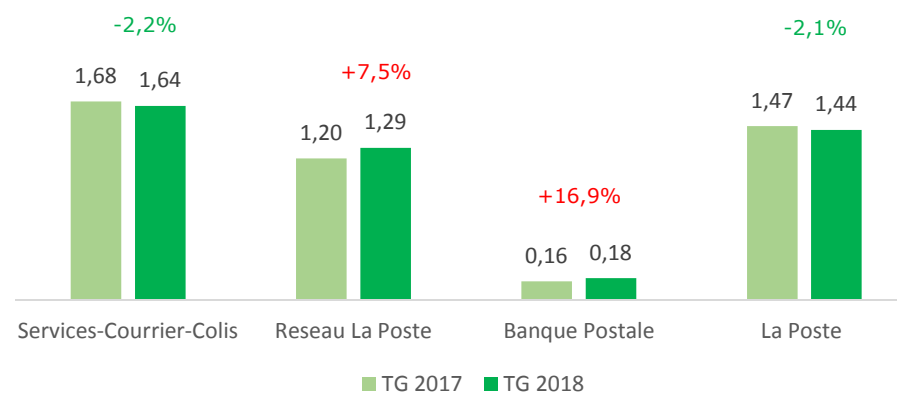
Taux de fréquence



La fréquence des accidents de travail diminue de 7,8%.

Le taux de gravité des accidents de travail baisse de 2,1%.

Taux de gravité



I. Résultats 2018 : fréquence et gravité des accidents selon le type de risque

Les accidents de manutention (1^{er} type d'accident) **sont moins fréquents** en 2018 qu'en 2017 (-6,9%).

Leur gravité est stable. En 2018, la durée moyenne d'arrêt était de 30 jours pour un accident de ce type.

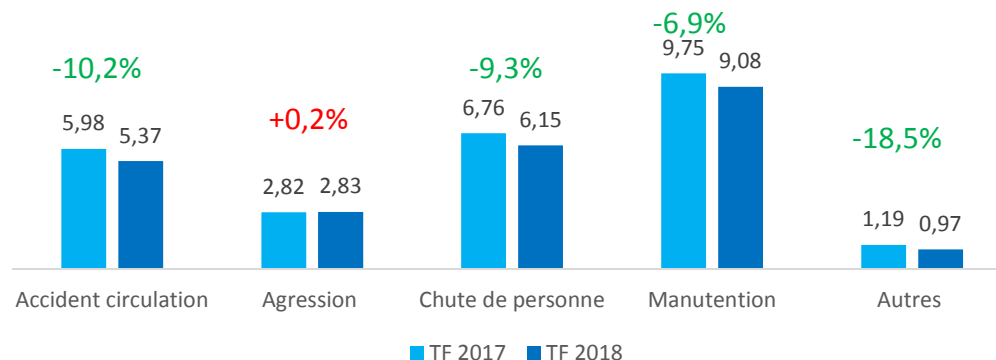
Les chutes (2^{ème} type d'accident) ont été en 2018, nettement **moins fréquentes** (-9,3%), et **moins graves** (-4,4%) qu'en 2017.

La durée moyenne d'arrêt pour chute reste élevée en 2018 (38 jours pour chute de plain pied)

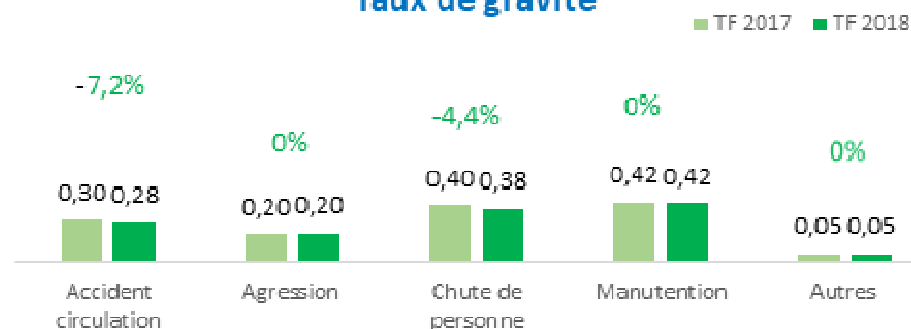
Les accidents de circulation (3^{ème} types d'accidents) sont les accidents pour lesquels les résultats sont **les plus encourageants**. En 2018, leur fréquence diminue de 10,2% et leur gravité de 7,2% par rapport à 2017. La durée moyenne d'arrêt suite à un accident de la route est de 30 jours en 2018.

La fréquence des agressions augmente de 2%. La durée moyenne d'arrêt suite à agression en 2018 est de 42 jours dont 46 au Réseau et 27 à la BSCC.

Taux de fréquence selon le type d'accident La Poste

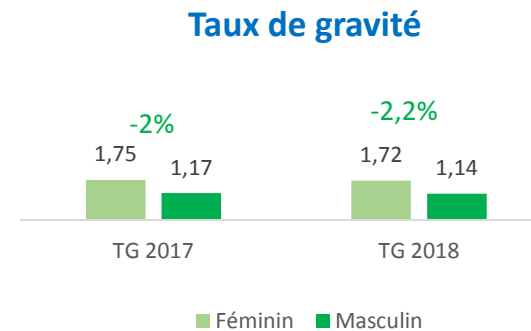
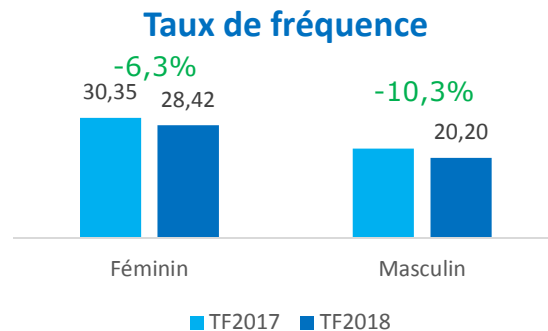


Taux de gravité



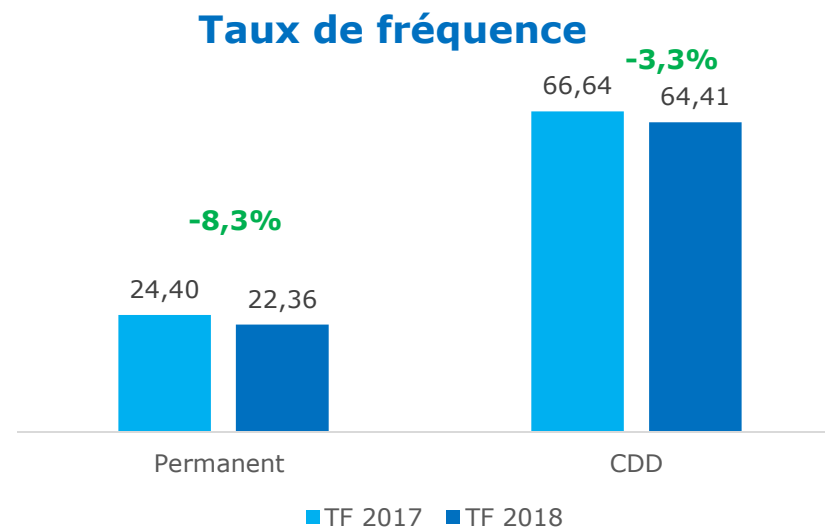
I. Résultats 2018 : selon le genre

Le taux de fréquence et le taux de gravité des accidents de travail des femmes diminuent mais restent plus élevés que ceux des hommes.



I. Résultats 2018 : selon le statut

Pour la première fois, le taux de fréquence des accidents de travail des CDD a diminué de 3,3% mais reste beaucoup trop élevé.



II. L'analyse des causes des accidents et la mobilisation managériale

Dans toutes les Branches :

- ✓ Le programme de formation « La prévention, levier de réussite de l'établissement » se poursuit en 2019 avec une cible élargie
 - L'objectif : développer les compétences des Directeurs d'Etablissement pour agir en 1er porteur de la santé sécurité au travail auprès de leur CODIR, du management de proximité et des agents.
 - La cible : ligne managériale et filière RH en direction territoriale et en établissement.
 - 1405 personnes formées en 2018 (32% de la cible)
- ✓ La DRH Groupe et les DRH Branches sont en soutien aux territoires pour challenger et conseiller les entités dans leur analyse des causes des accidents avec la méthode des 5 pourquoi, et dans la définition d'actions de prévention adaptées.

II. L'analyse des causes des accidents et la mobilisation managériale

BSCC :

- ✓ Les résultats des analyses et les actions continueront à être partagés en CODIR
- ✓ 50% des CODIR de DEX ont été formés à l'analyse des causes
- ✓ Une nouvelle formation est lancée en mars 2019 pour les CODIR d'établissement.
- ✓ Une animation spécifique sur ce sujet se met en place pour les Responsables Qualité de vie santé sécurité au travail de DEX et de Directions opérationnelles à compétences nationales.

Réseau :

- ✓ Les Responsables Prévention Santé Sécurité au Travail sont réunis tous les deux mois par la DRH du Réseau autour des sujets de prévention.

Services Financiers :

- ✓ La DRH des Services Financiers intervient lors des séminaires organisés avec les Directeurs de Centres Financiers pour promouvoir l'exemplarité managériale et installer une culture de prévention, en abordant notamment le suivi de l'évaluation des risques professionnels, le ¼ d'heure sécurité, les bons gestes...
- ✓ Elle réalise des réunions mensuelles avec le Directeur et le DRH du Centre Financier pour réaliser un point sur les actions menées en terme d'absentéisme et de prévention, les actions envisagées et les besoins d'appui.
- ✓ Un point sur l'accidentologie est réalisé avec la filière Prévention tous les deux mois. Des séminaires avec les préventeurs sont prévus en mai et décembre 2019.
- ✓ Un atelier sera organisé entre la Direction de l'Immobilier et les préventeurs, pour travailler davantage en synergie en amont du lancement des projets immobilier.

III. Prévention des accidents des nouveaux arrivants et les CDD

En 2019, l'accueil et la formation des nouveaux arrivants, y compris les CDD, sont renforcés notamment à la distribution.

Les 3000 facteurs qui seront recrutés en 2019 bénéficieront d'une formation de 15 jours dédiée au métier de la distribution et à son environnement, au management de la santé et à la sécurité au travail (annexe 1).

Pour les CDD :

- ✓ Le standard défini en 2018 pour la période estivale est généralisé en 2019 :
 - 1 jour d'accueil au poste de travail et de prise en main du véhicule
 - 3 doublures avec un facteur titulaire ou connaissant bien la tournée (métier / sécurité)
 - 1 débriefing de l'agent après les 3 doublures, et si nécessaire, jusqu'à 2 doublures supplémentaires
- ✓ En complément, les CDD recrutés suivent une formation aux gestes métier avec des entraînements pratiques (training center), ce qui permet de standardiser le contenu de l'accueil des collaborateurs, de consolider la mise à jour des informations et réglementations qui sont démultipliées, et de garantir que l'ensemble des agents bénéficient de la même qualité d'accueil.
- ✓ Ce dispositif sera complété pour tenir compte des spécificités de la peak période :
 - risque d'encombrement, avec un trafic plus important et plus de personnel,
 - besoins en matériel plus important

| |

IV. Les dispositifs de prévention permettant de prévenir plusieurs risques

Des dispositifs nationaux se déploient dans les branches en 2019 et permettent de prévenir plusieurs types d'accident de travail :

- ✓ Le dispositif « Semaine du Rangement » déployé en 2018 avant la peak période, sera poursuivi avec de nouveaux temps forts dans les établissements en 2019 centrés sur le rangement des espaces de travail et le réglage des postes de travail
 - Ces temps forts permettent de prévenir les chutes et les accidents de manutention à l'intérieur des locaux (allées de circulation, locaux de production, lieux de stockage)
 - Les opérations de rangement dans les garages Staby et VAE contribuent aussi à la prévention des accidents de circulation (départ en tournée et entretien des vélos facilités)
- ✓ Des supports et des actions de communication sur les situations à risque à faire cesser continuent à être déployés :
 - La « Carte 6 stops et 5 gestes d'exemplarité » pour la ligne managériale et l'ensemble des collaborateurs des établissements courrier colis, dans le cadre du SMSST (annexe 2).
 - Une nouvelle campagne de communication sur la prévention des accidents de travail et de trajet, et sur la qualité de vie au travail dans les Centres Financiers (communication tous les 2 mois).
- ✓ Une nouvelle note sur les équipements de protection individuelle est en cours de déploiement dans les établissements courrier colis avec :
 - Un rappel des obligations réglementaires et exigences postales (ex : casque vélo);
 - Des préconisations issues d'analyse d'accident ou d'études ergonomiques pour guider le Directeur d'établissement lors de l'évaluation des risques professionnels (ex : choix du type de chaussures selon le type de tournée)

12 avril 2019

V. Les actions de prévention des risques liés à la manutention et aux postures de travail inadaptées

- ✓ Poursuite du déploiement des formations des managers et des collaborateurs sur la prévention du risque manutention manuelle et les postures de travail : 12000 postiers formés en 2017 et 11500 en 2018.
- ✓ Dans le cadre du projet d'amélioration de l'ergonomie des postes de travail des services tertiaires, une nouvelle plaquette « Bien dans mon travail sur écran » est en cours de diffusion (annexe 3) :
 - Objectif : donner des conseils simples en organisation du poste de travail, de réglages du poste de travail et des exercices visant à limiter les tensions musculaires et la fatigue visuelle.
 - Réalisée avec la filière prévention, des ergonomes et des médecins du travail.
- ✓ Les prestations développées par l'ASPTT dans le cadre du projet J'MACTIV sont à disposition des établissements et des services support, en complément des formations et sensibilisations assurées par les préventeurs et les services de santé au travail :
 - Échauffements et étirements doux à la prise de poste (1ères réalisations en PIC)
 - Observations et conseils sur la posture individuelle au travail et réglage des équipements : 1ères réalisations en télévente et dans des DCN transverses
 - Prestations à la carte de type massage-assis et exercices d'auto massage (1ères réalisations en télévente et dans des DCN transverses) ou séances et exercices de relaxation

VI. La prévention du risque routier

Dans toutes les Branches :

- ✓ Les formations sur la prévention du risque routier se poursuivent :
38500 postiers formés en 2018 (45400 postiers formés en 2017)

En territoire au Réseau (plan de prévention MC2) :

- ✓ Télétravail : ETC menés sur les sites pour :
 - présenter aux managers les avantages du télétravail
 - partager avec les personnels le contenu de l'accord télétravail.
- ✓ Une nouvelle expérimentation est menée en Direction Régionale Occitanie pour mettre à disposition des véhicules munis de boîtes automatiques en priorité pour les personnels circulant en zone montagneuse.

VI. La prévention du risque routier

Pendant la distribution :

- ✓ Un rappel sur le port de la ceinture de sécurité a été effectué suite à 2 accidents mortels (port obligatoire avec dérogation possible en distribution en agglomération en porte à porte).
 - 4 axes pour le faire respecter :
 - réaffirmer le standard en CHSCT local
 - déployer un plan de communication fil rouge sur toute l'année 2019 pour faciliter la prise de conscience des postiers
 - faciliter le port de la ceinture par des systèmes d'aide (tire ceinture et guide ceinture) – test réalisés ; résultats en cours d'analyse.
 - lancer une étude ergonomique pour comprendre pourquoi les agents ne portent pas la ceinture.
- ✓ Concernant l'utilisation du Staby :
 - La formation STABY a été renforcée en 2018 (durée 3h30). Une étude ergonomique va être lancée sur l'utilisation du Staby pour améliorer encore cette formation.
- ✓ Déploiement d'une nouvelle méthode pour la mise en place des plans d'action intempéries après analyse des accidents de travail de l'hiver 2017-2018 :
 - préparation des actions à déclencher selon les situations : adaptation de l'organisation, des types de véhicule utilisés, priorisation de certains flux, parties de tournée à neutraliser le cas échéant..
- ✓ L'utilisation du 2RM est restreinte à 312 circuits pour lesquels les autres véhicules ne sont pas adaptés (voie rapide/bretelle d'autoroute, topologie de la tournée....)

VII. La prévention du risque incivilités et agressions

- ✓ Les dispositifs de formation des postiers exposés aux incivilités en face à face ou au téléphone, et de leurs managers se poursuivent :
 - 22700 personnes formées à la prévention des incivilités et la gestion du stress en lien avec les incivilités en face à face (bureau de poste, distribution) et au téléphone (centres financiers). 12000 personnes avaient été formées en 2017.
 - En complément de la formation, les managers en centre financier s'appuient sur un mode opératoire pour accompagner le postier dès qu'il a du faire face à une incivilité (déconnexion, debriefing, accompagnement ...).
 - En 2019 : un nouveau programme centré sur les incivilités à haut risque (client « hors de lui », sous l'emprise d'alcool ou de stupéfiants..)
- ✓ Des guides sont déployés pour apporter des conseils pratiques aux managers des bureaux de poste
 - Guide des managers déployé dans 1578 secteurs auprès de 4420 managers en 2018 par les Directeurs Sécurité et prévention des incivilités
 - En 2019 2 nouveaux guides :
 - guide prévention des incivilités pour les bureaux agents seuls
 - guide pratiques d'accueil et prise en charge clients pour prévenir les incivilités
- ✓ Le Plan Opérationnel de Lutte contre les Incivilités (POLI) se poursuit
 - 550 bureaux bénéficiaires en 2017 et 2018
 - Poursuite par vague semestrielle de 100 bureaux jusqu'à fin 2020
- ✓ Des engagements spécifiques ont été pris en 2018 pour les bureaux à priorité sociétale
 - formation, sanctions à l'encontre des clients récidivistes, suivi des postiers victimes,
 - mesures spécifiques en terme d'organisation et de conditions de travail

VIII. Le développement des compétences de la Filière Prévention

Le programme de formation de la Filière prévention se poursuit dans le cadre d'un parcours qualifiant :

Pour une cible de plus de 580 personnes (à fin février 2019) :

- ✓ 47% sont certifiés (227 préventeurs et 47 responsables PSST)
- ✓ 24% sont en cours de formation (122 préventeurs et 16 responsables PSST)

Les préventeurs ont conduit dans le cadre de leur parcours des projets d'application centrés sur la prévention des accidents de travail.

De nombreux projets ont été menés avec une analyse approfondie de l'existant et des propositions d'action sur l'environnement de travail, l'organisation, l'équipement et l'évolution des comportements.

Exemples :

- ✓ Dans les PPDC : différents projets menés pour prévenir les chutes, prévenir le risque routier, mettre en œuvre la fusion pour prévenir le risque de troubles musculo-squelettiques, sécuriser le quai de transbordement, améliorer la santé et sécurité du chantier colis
- ✓ En Centre Financier : un projet mené pour réduire voire supprimer les contraintes posturales associées au traitement du courrier
- ✓ En bureau de poste : différents projets pour prévenir les risques d'accident en gérant les Instances colis, organiser des sessions de sensibilisation pour les agents et les nouveaux arrivants (y compris CDD et intérimaires)

Annexe 1 : programme de formation 2019 3000 nouveaux facteurs en CDI



L'OFFRE DE FORMATION
PRISE DE POSTE



FACTEUR / FACTEUR POLYVALENT

CURSUS 0184 : FACTEUR EN PRÉSENTIEL / CURSUS 0185 : FACTEUR EN DISTANCIEL

Ce parcours est destiné à développer les compétences techniques (géographie locale, procédures, processus et méthodologies, les produits, les services et les engagements clients correspondants en respectant les standards, les applications informatiques, les règles d'hygiène et de sécurité) et comportementales (orientation client et résultats, coopération et ouverture, orientation stratégique, culture du changement et de l'innovation, agilité, analyse et discernement) des formés.

Ce parcours faisant partie d'un dispositif d'intégration se compose de formations en salle, à distance et d'immersions sur le terrain et est accompagné d'un carnet de bord pour guider le nouvel arrivant.

À noter : un rythme d'alternance formation/immersion ou immersion/formation.

LE PARCOURS EN ACTIONS					
SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	SEMAINE 5	SEMAINE 6
INTÉGRATION					
FORMATION					
<ul style="list-style-type: none"> • Planning des rencontres, • Entretien d'accueil, • 5 jours de formation 	<ul style="list-style-type: none"> • Immersions • Entretien avec le manager et le tuteur 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 jours de formation • Entretien avec le manager et le tuteur 	<ul style="list-style-type: none"> • Immersions • Entretien avec le manager et le tuteur 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 jours de formation • Entretien avec le manager et le tuteur 	<ul style="list-style-type: none"> • Immersions • E-learning • Entretien final avec le manager et le tuteur
					BILAN

Annexe 1 : programme de formation 2019 3000 nouveaux facteurs en CDI



LE PARCOURS EN ACTIONS									
	SEMAINES 1 et 2		CODE	SEMAINES 3 et 4		CODE	SEMAINES 5 et 6		CODE
Management	Entretien d'accueil ROP-RE / tuteur / RRH			Entretien ROP-RE / tuteur			Entretien ROP-RE / tuteur		
Présentiel + FEST	Devoirs et obligations du facteur	1 j	2021	Travaux du facteur	2 j	2023	Travaux pratiques sur process distribution	1 j	Q133
	Organisation et mécanisation	1 j	Q955				Savoir proposer nos produits et services	2 j	Q715
	Accueil sécurité	4h	2547	Développer la relation de service client	1 j	Q333	Prévention du risque routier	1 j	1190
	Accompagnement préventeur et RE / ROP sur prise en main du matériel à dispo	0,5 j							
	Prise en main de son véhicule	1h	Q202 ou ZAH8 ou Q203*	Sensibilisation au risque incivilités externes	3h30	P950	Sensibilisation au risque canin en complémentaire	3h30	4210
Distanciel	Classe virtuelle stratégie Groupe enjeux de la Branche	2h30	Q929	Les fondamentaux de la prévention	2h15	R292	E-Formation constat amiable (version 2018)	3h30	R803
	E-Formation - Facteur au cœur d'ambition 2020, vers un monde des services	3h30	R492	Enjeux et maîtrise de la satisfaction client de bout en bout	3h30	Q919	Essentiels solutions courrier colis apport	2h	R769
	E-Formation - Essentiels solutions courrier colis-apport V2	2h10	R770	E-Formation - FACTEO initiale	4h	R116	Tous acteurs et ambassadeurs de la RSE	1h	Q921
Terrain	Immersion avec facteurs (doubleure)			Immersion avec facteurs sur tournée nouveaux services (doubleure)			Immersion avec RAC		
	Immersion avec collecteur			Immersion avec agent de cabine			Immersion avec organisateur		
	Visite d'une PIC			Immersion avec responsable qualité			Échange avec préventeur		

* à choisir en fonction du type de véhicule que le facteur conduit

Les phases de formation en salle et à distance sont complétées par des immersions dans des milieux qui permettront aux formés de mieux appréhender une situation, la mission d'un expert ainsi que par des échanges avec un tuteur (un facteur confirmé) et des entretiens avec son manager.

Annexe 2 : carte 6 stops et 5 gestes d'exemplarité

LES 5 GESTES D'EXEMPLARITÉ

- Je me gare en marche arrière.
- Je porte les Equipements de Protection Individuelle (EPI).
- Je ne regarde jamais mon smartphone en marchant ou en conduisant.
- Je tiens la rampe en empruntant les escaliers.
- Ma position de travail et mon véhicule sont rangés.



LES 6

-  1 Le non-port des Equipements de Protection Individuelle (EPI).
-  2 Le non-port de la ceinture.
-  3 L'utilisation d'un moyen de locomotion/contenant défectueux.
-  4 L'encombrement au sol.
-  5 La mauvaise utilisation ou la non-utilisation du matériel (tirer un CP, non-utilisation de la desserte).
-  6 Le non-respect de l'accueil des nouveaux arrivants (a minima 3 jours, dont 1 jour d'accueil sécurité / prise en main du moyen de locomotion).



Annexe 3 : Plaquette « Bien dans son travail sur écran »

ÉTIREZ-VOUS

Pour limiter les tensions musculaires et les gênes articulaires, améliorer votre circulation sanguine et vous détendre :

- Étirez-vous en douceur plusieurs fois dans la journée, en pratiquant un ou plusieurs des exercices suivants :



1. 10 à 20 secondes, 2 fois
2. 8 à 10 secondes de chaque côté
3. 15 à 20 secondes
4. 3 à 5 secondes, 3 fois
5. 8 à 10 secondes de chaque côté
6. 10 à 12 secondes pour chaque bras
7. 10 secondes
8. 8 à 10 secondes de chaque côté
9. 10 à 12 secondes

• Prenez le temps de vous détendre en respirant tranquillement et amplemment.

FAITES DES EXERCICES OCULAIRES

Pour limiter la fatigue visuelle :

- Portez régulièrement votre regard au loin.
- Placez un doigt devant vous à distance de lecture. Effectuez lentement, 3 fois, un grand signe infini ∞ avec votre doigt, en le suivant des yeux sans bouger la tête.



BUVEZ ET BOUGEZ

Buvez
1 à 1,5 l d'eau par jour et plus en période de forte chaleur, pour évacuer les toxines, hydrater les muscles et favoriser la circulation sanguine.

Bougez
Pour activer vos muscles et votre circulation sanguine :

- Levez-vous et marchez régulièrement ;
- Pratiquez une activité physique.

+ Pour toute question contactez le Préventeur ou le Service Santé au Travail.

LE GROUPE LA POSTE
DIRECTION DES RESSOURCES HUMAINES GROUPE
9 RUE DU COLONEL PIERRE AVIA 93597 PARIS CEDEX 19
www.groupe-la poste.fr



BIEN DANS SON TRAVAIL SUR ÉCRAN

Découvrez des conseils simples pour préserver votre santé :

- Organisez votre poste de travail
- Réglez votre poste de travail
- Étirez-vous
- Faites des exercices oculaires
- Buvez et bougez

PRINCIPAUX RISQUES

Troubles musculo-squelettiques
Lombalgies, tendinites peuvent notamment apparaître suite à des mouvements répétitifs, à des mauvaises postures prolongées.

Fatigue visuelle
Le travail sur écran peut provoquer de la fatigue visuelle dont les symptômes (rougeurs, picotements, éblouissements, yeux secs, maux de tête...) disparaissent avec du repos. Le travail sur écran ne cause pas de pathologies oculaires, mais peut les révéler si elles ne sont pas bien corrigées.

Troubles circulatoires
La position assise limite la circulation sanguine dans les jambes en particulier lorsque les cuisses sont comprimées au contact du siège. Les vaisseaux sanguins des cuisses sont alors comprimés et le sang circule mal ; cela peut provoquer des engourdissements, fourmillements, sensations de jambes lourdes.

Sédentarité
Une faible activité physique favorise les troubles de la circulation sanguine, mais également la perte de tonicité des muscles et la prise de poids.

ORGANISEZ VOTRE POSTE DE TRAVAIL

Placez correctement votre poste par rapport aux sources lumineuses
Pour éviter les reflets sur l'écran ou le plan de travail et les éblouissements, qui peuvent générer de la fatigue visuelle et des postures inadéquates :

- Positionnez l'écran et donc le poste de travail perpendiculaire aux fenêtres ou équipez les fenêtres de stores ;
- Évitez l'éclairage artificiel en direct sur l'écran.

Rangé votre espace / poste de travail
Pour éviter les chutes et les postures inadéquates :

- Jetez ce qui est inutile ;
- Gardez à portée de main ce que vous utilisez fréquemment ;
- Rangez ce que vous utilisez rarement.

RÉGLEZ VOTRE POSTE

plan de travail, siège, écran, clavier, souris

Pour limiter / éviter notamment :

- Des douleurs et des tensions musculaires au niveau du cou, du dos, des épaules, des bras et des poignets ;
- La fatigue visuelle et nerveuse ;
- La mauvaise circulation du sang dans les jambes.

- Écran(s) placé(s) à environ 60-70 cm de l'œil (environ une longueur de bras)
- Haut de l'écran au niveau des yeux, sauf pour les porteurs de verres :
 - progressifs - l'écran doit être plus bas
 - de proximité ou dégressifs - l'écran doit être plus haut
- Tête droite ou légèrement penchée en avant

- Épaules relâchées
- Avant-bras proches du corps
- Coudes à la même hauteur que le plan de travail
- Angle des bras à 90° ou un peu plus
- Mains dans l'axe des avant-bras

- Dos droit, à la verticale ou légèrement en arrière
- Renflement du dossier ajusté au niveau de la courbure lombaire

- Souris - au même niveau que le clavier
- Documents - placés entre le clavier et l'écran



- Coudes à l'horizontale
Angle des jambes à 90° (ou un peu plus avec repose-pieds)
- Espace d'environ 4 doigts entre la dernière des genoux et le rebord du siège

- Cuisses à l'horizontale
Angle des jambes à 90° (ou un peu plus avec repose-pieds)
- Espace d'environ 4 doigts entre la dernière des genoux et le rebord du siège

- Pieds à plat au sol ou sur un repose-pieds

- Clavier posé à plat, pattes antérieures repliées à environ 10 à 15 cm du bord du bureau (entre vous et l'écran).

Si vous utilisez un ordinateur portable :
les préconisations sont les mêmes à condition d'utiliser, sur votre poste de travail habituel :

- Un clavier et un écran supplémentaires, ainsi qu'une souris ;
- Un support / rehausseur, si vous utilisez l'écran de votre portable, ce qui permet de le placer à bonne hauteur et distance des yeux.

Si votre activité nécessite 2 écrans :

- Ils doivent être :
 - de même taille ;
 - accolés (sans espace) ;
 - avec des réglages de luminosité et de contraste identiques.
- Si l'un est plus consulté que l'autre, le placer face à vous. Le moins consulté doit être placé du côté de l'œil directeur*.

* Identifier votre œil directeur : mettez-vous dos à un mur, avec un objet à une distance d'environ 1 mètre devant vous. Fermez un œil, votre posture est toujours centrée sur l'objet, c'est que l'œil ouvert est votre œil directeur.