



# Les outils complémentaires

**Management** L'essentiel du

Ce contenu est un complément à la lecture de **GÉREZ VOTRE TEMPS... POUR EN GAGNER !** (collection L'essentiel du Management, ESF éditeur, disponible chez votre libraire) pour vous permettre une réappropriation efficace des principes développés dans le livre. Il est uniquement téléchargeable sur [www.capital.fr/management-outils](http://www.capital.fr/management-outils)



## 10 CONSEILS POUR L'ERGONOMIE DE VOTRE POSTE DE TRAVAIL INFORMATIQUE

L'ordinateur fatigue les yeux mais ne les abîme pas. On sait aujourd'hui qu'aucune pathologie oculaire n'est créée par un usage modéré d'un équipement normal. C'est le couple écran-œil qui doit être étudié. L'œil qui circule de son environnement à l'écran à peu près 20 fois par minute contracte et dilate l'iris à peu près dix mille fois par jour...

Certaines fatigues chroniques peuvent être atténuées par la vigilance aux postures corporelles et aux conditions visuelles de travail sur écran.

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) représentent actuellement le premier problème de santé au travail par leur fréquence en Europe. On notera que c'est l'exposition dans le temps qui provoque à la longue des maux qui auraient pu être évités.

### **1 L'axe de votre regard doit descendre vers le bas, entre l'horizontale et 30° en dessous**

Le menton reste horizontal, le haut de l'écran est à hauteur des yeux et à distance du bras. Pour les ordinateurs portables, incliner à 110° l'écran. L'écran est en face et non sur le côté.

### **2 Tenez-vous droit : tête, épaules et hanches sont en ligne verticale**

Le dossier appuie confortablement sur la courbure de votre dos. Les postures les plus préjudiciables : tête penchée, dos vouté et non appuyé, abdomen comprimé, genoux bloqués.

### **3 Vos pieds reposent à plat sur le sol ou sur un repose-pieds**

La position jambes ballantes favorise la sensation de jambes lourdes, les pieds enflés et les varices. Les jambes repliées avec la pointe des pieds reposant sur le piétement de la chaise roulante, diminuent la circulation sanguine en raison de la compression au point de contact des cuisses sur le rebord de la chaise ; le poids des jambes n'est plus supporté au sol. Le point haut de la chaise doit se situer juste au-dessous de vos genoux en position debout.

### **4 Votre main est dans le prolongement du poignet et des touches du clavier**

L'avant bras à 90° du bras. La souris est positionnée à côté et au même niveau que le clavier. Des accoudoirs pivotants à la hauteur des coudes peuvent reposer vos avant-bras. Votre téléphone doit être à portée de main.

### **5 Positionnez le document consulté (pour les longues saisies) en face de vous entre le clavier et l'écran**

Pour les ordinateurs portables, le document sera situé à côté et reposera pour bien faire sur un porte document pour éviter une fatigue de la nuque et des épaules.

## **6** Lors de picotements ou de tensions des globes oculaires, regardez au loin plus fréquemment

La vision de près est plus fatigante que la vision de loin. La concentration diminue pratiquement de moitié le nombre de clignements ; s'ensuit une sécheresse oculaire. Pensez à cligner des yeux volontairement.

## **7** L'éclairage est primordial : la lumière du jour doit arriver sur le côté

Ne vous placez jamais face à une fenêtre (contre-jour) ni dos à la fenêtre (reflets). L'éclairage ambiant ne doit pas être vif, il doit être doux et bien réparti. L'éclairage indirect est supérieur à l'éclairage direct. La lampe d'appoint ne doit pas créer de reflets et doit être positionnée légèrement en retrait de l'ordinateur. Supprimer ou masquer les points lumineux éblouissants qui apparaissent dans le champ visuel 20 cm au-dessus de l'écran (crispation oculaire).

## **8** Ajustez la résolution de l'écran à la bonne distance d'accommodation de votre vue

Les caractères doivent être suffisamment lisibles. Pour agrandir la police à l'écran : Ctrl + molette de la souris. Éviter les filtres écran qui dégradent la qualité de l'image et réduisent la luminosité. En principe, la bonne distance entre l'utilisateur et l'écran est de 1,5 fois la diagonale de l'écran.

## **9** Faites des pauses régulières

Ce conseil semble rebattu, pourtant il est invariablement rappelé par le corps médical. Reposer les yeux, décontracter le corps et ne pas rester des heures dans la même posture sans décontraction. Respecter des pauses de quelques cinq à dix minutes par heure.

## **10** Frappez sans regarder le clavier pour limiter les allers retours écran-environnement

Les mouvements continuels de tête accentuent les tensions de la nuque. La dactylographie avec dix doigts, outre le gain de temps, limite la sollicitation des mêmes articulations des doigts de la main sollicités. Sur une durée de huit heures par jour, la frappe représente des déplacements équivalents à 35 kms...