

## Fiche 12. Les contraintes ergonomiques

L'ergonomie est « l'étude quantitative et qualitative du travail dans l'entreprise, visant à améliorer les conditions de travail et à accroître la productivité. Le but de cette science est de tenter d'adapter le travail à l'homme en analysant notamment les différentes étapes du travail industriel, leur perception par celui qui exécute, la transmission de l'information et, de façon parallèle, l'apprentissage de l'homme qui doit s'adapter aux contraintes technologiques »<sup>1</sup>.

Certains postes de travail engendrent des contraintes liées à la position du travailleur et à la manière dont il travaille. Il existe pour cela des titres du Code du bien-être au travail relatifs :

- aux écrans de visualisation (livre VIII, titre 2);
- aux sièges de travail et sièges de repos (livre VIII, titre 1);
- à la manutention manuelle des charges (livre VIII, titre 3).

### Écran de visualisation<sup>2</sup>

L'ordinateur (PC ou portable) est devenu un outil incontournable dans le monde du travail comme dans la vie privée. Le travail sur écran peut contribuer à l'apparition d'une **fatigue visuelle**, de maux de dos ou aux vertèbres cervicales, de TMS et de stress.

Dans les lieux de travail, une évaluation des risques pour les postes de travail sur écran doit être réalisée par l'employeur, et des mesures de prévention adéquates doivent être prises pour réduire les risques.

Une **formation préalable** sur les risques causés par le travail sur écran doit être dispensée aux travailleurs. Elle doit inclure les modalités d'utilisation du poste de travail, en se référant aux prescriptions ergonomiques auxquelles doivent répondre :

- les appareils (écran, clavier, plan de travail, siège);
- l'environnement de travail (espace, éclairage, phénomènes d'éblouissement et de réverbération, bruit, chaleur, rayonnement, humidité);
- l'interface (programmes, systèmes, ergonomie).<sup>3</sup>

### Sièges de travail et de repos

Les sièges de travail seront choisis après une analyse destinée à garantir qu'ils ne présentent pas de risque pour la santé et la sécurité des travailleurs.

Pour toute activité qui se déroule debout, une analyse de risque doit déterminer la durée et l'intensité de l'exposition à la charge statique. Les sièges de travail et les sièges de repos peuvent être utilisés par intermittence par des travailleurs exposés à un risque pour leur santé dû à un travail principalement effectué debout. Si les activités du travailleur l'empêchent d'utiliser un siège de repos (ex. : activités qui ne peuvent être interrompues), un siège de travail est prévu, à utiliser selon la même fréquence que pour un siège de repos (usage pendant un quart d'heure, à prendre au plus tôt après une heure et demie et au plus tard après deux heures et demie de prestations).

### Troubles musculo-squelettiques

Les troubles musculo-squelettiques sont des affections des systèmes musculaires ou squelettiques des membres supérieurs, inférieurs et du tronc, qui sont imputables à un travail lourd, répétitif, ou à une position statique de longue durée.

Ces risques peuvent être engendrés par les vibrations, les équipements de travail, le travail sur écran, les sièges de travail et la manutention manuelle de charges. Le poste de travail, mais aussi les facteurs environnementaux, organisationnels et personnels, seront analysés.

<sup>1</sup> Dictionnaire Larousse <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/ergonomie/30778?q=ergonomie#30689>

<sup>2</sup> Code, livre VIII, titre 2.

<sup>3</sup> Fiche 12.1. Écrans de visualisation et sièges de travail et de repos