







# Postes de travail et installations

N°	Lieu, objet, activités	Dangers	Mesures Documents disponibles, règles, listes de contrôle
	<p><b>7 Postes de travail informatisés</b> <b>Eblouissement, reflets</b></p> <p><b>Photocopieuse, imprimante à laser</b></p>	<p>Fatigue oculaire rapide, mauvaise lisibilité des informations affichées à l'écran</p> <p>Douleurs dans le dos, la nuque et les épaules dues à une torsion constante du buste en direction de l'écran ou tensions musculaires dues à un écran placé trop haut</p> <p>Irritation des voies respiratoires dues à l'ozone et au toner</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Positionner l'écran de telle sorte que le regard soit parallèle aux fenêtres et aux sources d'éclairage.</li> <li>▶ Installer l'écran loin des fenêtres.</li> <li>▶ En cas de luminosité excessive, baisser les stores ou fermer les rideaux.</li> <li>▶ Utiliser également des paravents, des plantes, etc. afin de réduire la lumière directe.</li> <li>▶ Eviter de tourner le buste ou la tête.</li> <li>▶ Le corps doit être parallèle au bord du bureau et dans le même axe que l'écran.</li> <li>▶ Le bord supérieur de l'écran doit se situer à une largeur de main en dessous de la hauteur des yeux.</li> <li>▶ Le menton et la nuque ne doivent pas être inclinés en arrière.</li> <li>▶ Distance de vision: 50 à 80 cm (au minimum la longueur d'un bras).</li> <li>▶ Contrôles oculaires réguliers.</li> <li>▶ Pausés fréquentes de courte durée pour tous les travaux à l'ordinateur.</li> </ul> <p><b>Outil en ligne interactif: <a href="http://www.box-cfst.ch">www.box-cfst.ch</a></b></p> <p><b>Liste de contrôle Suva 67050 «Achat de meubles et accessoires pour travail sur écran»</b></p> <p><b>Liste de contrôle Suva 67052 «Bien travailler sur écran»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Installer si possible les machines à usage fréquent et à forte capacité dans des locaux séparés. Aérer régulièrement, réaliser régulièrement les travaux de maintenance dans les règles de l'art.</li> <li>▶ Ne pas diriger les rejets des aspirations des appareils sur des travailleurs.</li> </ul>
	<p><b>8 Tables, chaises</b> <b>Tables réglables en hauteur</b></p> <p><b>Tables non réglables en hauteur</b></p> <p><b>Chaises</b></p>	<p>Fatigue prématurée, troubles de la circulation sanguine, problèmes de dos, etc. dus à un manque de soutien adapté à la stature</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Veiller à ce que les personnes de petite ou de très grande taille puissent adopter une position assise adéquate.</li> <li>▶ Ajuster la hauteur du plan de travail en fonction de la taille des collaborateurs: les coudes doivent être à la même hauteur que le clavier lorsque les bras sont relâchés.</li> <li>▶ Alternner entre activité assise et debout.</li> <li>▶ Régler la chaise de telle sorte que les coudes soient à la hauteur du clavier.</li> <li>▶ Si les pieds ne peuvent pas être posés à plat sur le sol, installer un repose-pieds.</li> <li>▶ Hauteur du siège et assise légèrement réglables.</li> <li>▶ Assise rembourrée et moulée.</li> <li>▶ Bord antérieur du siège arrondi.</li> <li>▶ Inclinaison du dossier légèrement réglable et blocable.</li> <li>▶ Dossier avec soutien lombaire ergonomique.</li> <li>▶ Veiller à une position assise ouverte (ne pas plier le tronc et les genoux!).</li> </ul>

## Postes de travail et installations

N°	Lieu, objet, activités	Dangers	Mesures Documents disponibles, règles, listes de contrôle
	<p><b>9 Rayonnages, étagères, armoires à tiroirs</b></p>	<p>Blessures consécutives à la chute d'objets ou au renversement d'étagères/d'armoires à tiroirs</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Fixer les étagères au mur, au plafond ou les unes aux autres.</li> <li>▶ Placer les objets lourds en bas.</li> <li>▶ Respecter la charge maximale indiquée pour les sols et les étagères.</li> </ul>
	<p><b>10 Matériel électrique, éléments sous tension</b></p> <p><b>Utilisation d'appareils électriques</b></p>	<p>Décharge électrique au contact de prises de courant, d'interrupteurs ou de câbles insuffisamment ou non isolés. Rester accroché ou trébucher sur des câbles posés sur le sol</p> <p>Surcharge, câbles dénudés, mise en marche intempestive des appareils, blessures aux doigts (coupures, brûlures, coincements)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Effectuer un contrôle visuel régulier des câbles et des prises.</li> <li>▶ Installer des dispositifs différentiels résiduels (DDR) pour les zones situées à l'extérieur et les zones humides.</li> </ul> <p><b>Feuillet d'information Suva 44087 «L'électricité en toute sécurité»</b></p> <p><b>Dépliant Suva 84042 «5 + 5 règles vitales pour les travaux sur ou à proximité d'installations électriques»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Indiquer clairement les installations provisoires (au moyen d'un ruban ou d'un triangle de signalisation).</li> <li>▶ Dans les zones de passage, réunir les câbles dans une gaine plate fixée au sol.</li> <li>▶ Placer les câbles de branchement des appareils dans les espaces prévus à cet effet sur les bureaux.</li> <li>▶ Confier les travaux de réparation à un spécialiste.</li> <li>▶ Toujours éteindre les appareils (en respectant les consignes du mode d'emploi).</li> </ul>
	<p><b>11 Climatisation, aération, fonction de l'installation de climatisation, chauffage</b></p> <p><b>Humidité de l'air</b></p> <p><b>Courants d'air (provenant de fenêtres ouvertes, ventilateurs, climatiseurs, etc.)</b></p>	<p>Diminution du bien-être et baisse de rendement dues à une température trop basse ou trop élevée</p> <p>Dessèchement des muqueuses, des yeux et des voies respiratoires dû à un taux d'humidité insuffisant et entraînant une sensibilité accrue aux refroidissements en hiver</p> <p>Inconforts, refroidissements, douleurs rhumatismales</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Pour les activités intellectuelles sédentaires, la température des locaux doit varier entre 21° et 23°C (en hiver). Prévoir un thermostat réglable dans chaque pièce.</li> <li>▶ En été, réduire la température ambiante en fermant les stores durant la journée et en aérant les locaux durant la nuit.</li> </ul> <p><b>SECO, Commentaire des ordonnances 3 et 4 relatives à la loi sur le travail, art. 16 OLT 3 (disponible uniquement au format électronique)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Taux d'humidité ambiante: 30 à 65 % (plage idéale: 40 à 60 %). Installer un thermomètre et un hygromètre.</li> <li>▶ Nettoyer régulièrement les humidificateurs!</li> </ul> <p><b>Feuillet d'information SECO «Aération – Maintenance des installations de ventilation et de climatisation»</b></p> <p><b>Feuillet d'information Suva 44021 «Humidification de l'air»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Respecter les besoins spécifiques de chaque collaborateur.</li> <li>▶ Régler les climatiseurs de telle sorte qu'ils n'occasionnent pas de courants d'air directs sur les personnes.</li> </ul>

# Postes de travail et installations

N°	Lieu, objet, activités	Dangers	Mesures Documents disponibles, règles, listes de contrôle
	<b>12</b> <b>Lumière, vue sur l'extérieur dans les locaux de travail</b>	Diminution du bien-être et baisse de rendement dues à l'absence de vue sur l'extérieur	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Les locaux de travail occupés en permanence doivent être équipés de fenêtres en façade en verre clair.</li> <li>▶ Prévoir des pauses dans un espace exposé à la lumière du jour et avec vue sur l'extérieur pour les personnes qui travaillent dans des locaux sans éclairage naturel (archives, etc.).</li> </ul>
	<b>Eclairage artificiel</b>	Hypersollicitation et fatigue oculaire prématurée dues à un éclairage inadéquat ou insuffisant	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Eclairage au poste de travail: 500 lux min.</li> <li>▶ Choisir des éclairages à faible émission de chaleur.</li> <li>▶ Utiliser la même lumière pour toutes les lampes (blanc neutre ou blanc chaud).</li> </ul>
		Gêne due à l'éblouissement ou à des éclairages papillonnants	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Compenser le besoin de luminosité accrue des collaborateurs plus âgés ou souffrant de troubles de la vision en installant des lampes de bureau.</li> </ul>