

# Comment la posture neutre peut diminuer les TMS liés au travail sur écran

Souvent sous-estimés, les risques liés au travail sur écran sont bien réels, parmi eux, les troubles musculo-squelettiques (TMS). Les TMS sont des troubles de l'appareil locomoteur touchant les structures situées à la périphérie des articulations : muscles, tendons, ligaments... Ils proviennent d'un déséquilibre entre les capacités physiques du corps et les sollicitations et contraintes auxquelles il est exposé.

S'ils peuvent apparaître rapidement, ils s'installent le plus souvent de façon progressive après une longue période de sollicitations intensives des parties du corps atteintes. Par exemple, des flexions et extensions du cou fréquentes, du matériel mal réglé ou des gestes répétitifs dans un environnement stressant sont source de TMS.

Soyez vigilants !

## Réglementation

### ■ Une réglementation très cadrée

Le Code du travail, dans ses articles R. 4542-1 à R. 4542-19, fixe les règles particulières de prévention des risques liées au travail sur des postes munis d'écrans pour les travailleurs les utilisant de façon habituelle ou pendant une partie non négligeable du temps de travail.

La réglementation prévoit que l'employeur prenne des mesures :

- Organisationnelles pour remédier aux risques constatés et intégrer dans le temps quotidien des interruptions ou des changements d'activité.
- D'information et de formation à l'utilisation de l'écran et de ses équipements.
- De suivi individuel de l'état de santé du travailleur. ■

## Méthodologie

### ■ Connaître les facteurs de risque

Les TMS liés au travail sur écran sont multiples et touchent différentes articulations.

Agir pour limiter l'apparition des TMS nécessite d'en connaître leurs causes.

4 facteurs sont à l'origine des TMS :

- Le facteur individuel : il s'agit des caractéristiques propres à la personne.

Par exemple : un défaut visuel, une presbytie oblige à une flexion/extension du cou.

- La posture devant l'écran : il s'agit de l'attitude physique de la personne devant son écran.

Par exemple : maintenir une position statique prolongée engendre une fatigue musculaire.

- L'aménagement du poste de travail et l'utilisation du matériel : ce facteur est lié à un poste de travail inadapté ou à l'utilisation inappropriée du matériel.

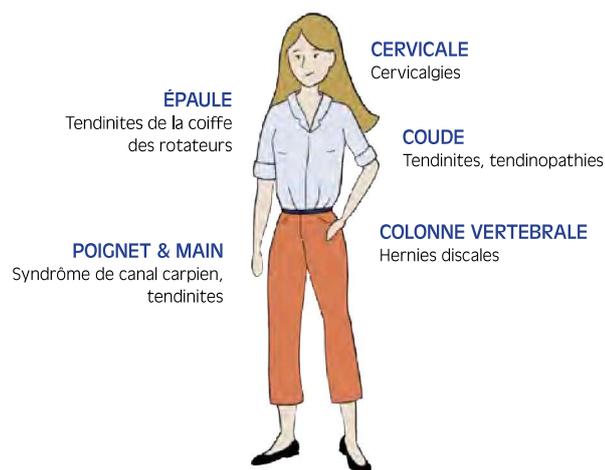
Par exemple : l'utilisation du clavier sans appui des avant-bras sollicite les muscles des membres supérieurs.

- Le contenu de la tâche qui correspond à la nature des activités de la personne.

Par exemple : une situation stressante accentue les tensions et les contractions et rend difficile le relâchement des muscles.

Une fois les causes identifiées et les situations à risque évaluées, il est possible d'engager des actions pour limiter l'exposition. ■

## Les principaux TMS :



## En pratique

### Agir sur 4 facteurs de risque

Concrètement, diminuer l'apparition de TMS, c'est agir sur les 4 facteurs de risque. Des actions simples et immédiates sont possibles. Elles consistent notamment à adopter une posture "neutre", c'est la posture idéale permettant de réduire au maximum les contraintes subies par le corps en réglant ses équipements.

Caractéristiques de la posture neutre :

#### Tête et regard :

- Tête droite ou légèrement en flexion sans rotation du cou
- Regard à l'horizontale sauf pour les personnes porteuses de verres progressifs pour lesquelles le regard doit être légèrement plongeant

#### Épaules et dos :

- Épaules relâchées sans haussement ni affaissement
- Dos droit ou légèrement en arrière et soutenu par le dossier

#### Bras et mains :

- Bras le long du corps
- Avant-bras proches du corps reposant sur le bureau
- Coudes à 90° ou légèrement obtus
- Poignets alignés avec l'avant-bras
- Mains dans le prolongement de l'avant-bras

#### Bas du corps :

- Cuisses horizontales
- Genoux à 90°/115° ne touchant pas le bord du siège
- Pieds à plat sur le sol ■



## OUTILS ET DOCUMENTS

### Document d'information : dossier INRS Travail sur Ecran

Lien vers le site internet de l'INRS : [www.inrs.fr/risques/travail-ecran/prevention-risques.html](http://www.inrs.fr/risques/travail-ecran/prevention-risques.html)

### Outil de sensibilisation : PREVEN-BOX Travail Sur Ecran

Lien de démo : <https://pole-prevention.riseup.ai/Training/view/352138>

Les 8 étapes pour atteindre une posture neutre en réglant le matériel :

- Réglez la hauteur de l'assise de telle sorte que vos coudes soient à la hauteur du plan de travail.
- Réglez la profondeur d'assise en laissant 3 doigts entre le bord du siège et l'arrière de vos genoux.
- Réglez la hauteur dossier, ajustez le renfort lombaire du siège au niveau de votre creux lombaire.
- Réglez l'inclinaison du dossier, recherchez une position droite, voire très légèrement inclinée vers l'arrière.
- Réglez la hauteur de votre table ou utilisez un repose-pied afin que vos genoux prennent un angle de 90 degrés minimum. Les pieds sont à plats sur le sol.
- Ajustez la hauteur de l'écran pour que le haut de l'écran soit à la hauteur des yeux.
- Alignez le clavier avec l'écran face à vous à 15-20 cm du bord du bureau.
- Placez la souris au plus près du clavier ou devant, dans le prolongement de l'épaule, avant-bras appuyé sur la table.

## NOS CONSEILS :

Le préalable à toute action reste la mise en place du document unique d'évaluation des risques professionnels (DUERP). Véritable cartographie, il permet d'élaborer un plan d'actions pour maîtriser les risques liés au travail sur écran.

Ces actions d'ordre organisationnel, technique et humain doivent agir sur l'ensemble des facteurs de risque.

Celles plus spécifiquement adaptées à la posture neutre relèvent du matériel et d'actions d'information.

#### Le siège idéal :

- Est doté de 5 roulettes.
- Est réglable en hauteur.
- Dispose d'un renfort lombaire.
- Dispose d'accoudoirs réglables ou courbés vers l'avant.
- Est en revêtement poreux pour la circulation de l'air.
- A un dossier flexible pour étirer ponctuellement les muscles.

#### Le matériel informatique :

- Est à une distance œil-écran de 50-70 cm soit environ une longueur de bras.
- A une taille et une forme de la souris adaptées à la main.

Se rapprocher d'une posture neutre est utile et essentiel pour limiter l'apparition de TMS. Malgré tout, la prévention des conséquences d'un travail sur écran régulier reste plus globale. Ainsi, des mesures organisationnelles pour lutter contre la sédentarité et les risques psychosociaux ainsi que des mesures d'aménagement et d'adaptation de l'environnement thermique, sonore et lumineux viennent enrichir le plan d'actions. ■