

# Ergonomie du travail sur poste informatisé

## CONTEXTE

L'ergonomie du poste de travail informatique est l'adaptation d'un environnement de travail (outils, matériel, organisation, etc.) aux besoins des utilisateurs.

Il s'agit de préservation de la santé et d'amélioration des conditions de travail .

Avec le travail sédentaire, le télétravail, et une exposition aux écrans de plus en plus importante, les maux liés à une mauvaise ergonomie du poste de travail sont moins évidents que ceux liés à la manutention et pourtant, les risques professionnels sont bien là (TMS, fatigue visuelle, stress...)

Pour en réduire les causes et les conséquences, il existe des solutions :

- Aménagement et implantation du poste de travail (positionnement et à l'utilisation de l'écran, du clavier et de la souris sur le plan de travail, .... ) ;
- Adopter des postures assises de moindre inconfort pour le travail sur écran ;
- Utilisation d'équipements auxiliaires ;
- Prévention de la fatigue visuelle ;
- Exercices pour prévenir les douleurs (entretien de la musculature et étirements au niveau de la nuque, des épaules et du dos) ;

## OBJECTIFS ET PRE REQUIS

Devenir acteur de sa santé et de sa sécurité.

Participer à l'amélioration de ses conditions de travail de manière à réduire les risques d'accidents du travail ou de maladies professionnelles.

Acquérir une compétence ergonomique afin d'aménager au mieux son poste de travail

Mettre en application les conseils d'économie posturale sur votre poste de travail

Prérequis : Aucun

## CATEGORIE PROFESSIONNELLE

Toute personne travaillant sur écran et/ou ayant une activité de bureau.

## CONCEPTEUR – FORMATEUR

Cadre Kinésithérapeute Formatrice en gestes et postures au travail

## METHODE ET MOYENS PEDAGOGIQUES



**PRENDRE SOIN  
DE VOTRE  
AVENIR**

Parc de l'innovation, 183 rue de Menin  
59520 Marquette-lez-Lille  
Tél.: 03.20.91.79.79

# Ergonomie du travail sur poste informatisé

Méthode démonstrative et interactive.

Mode d'Exercice du Participant : Formation présentielle

Un support de formation est remis à chaque participant

## CONTENU

Les différents risques liés au travail sur écran

Les enjeux pour le salarié, employeur, client...

Notions d'anatomie, de physiologie et de biomécanique de la colonne vertébrale, et des membres supérieurs afin de prévenir les lombalgies et les TMS

Découverte de l'approche ergonomique du poste informatisé (Règles essentielles d'implantation (Visite de poste de travail ou simulation de postes de travail (Réalisation d'un plan/ participant) afin de proposer des pistes d'amélioration des conditions de travail)

Principes de prévention et déterminants de la posture.

Principes de sécurité physique et d'économie de l'effort en utilisant des fondamentaux en gestes et postures utilitaires afin de travailler en sécurité, en confort, en efficacité et économie gestuelle lors de manutentions de petites charges

Récupération physique : Apprendre à s'étirer, bouger tout en travaillant.

Activités de la vie quotidienne

## MODALITE D'EVALUATION

Au début de la formation, un recueil des attentes des participants sera réalisé ainsi qu'une évaluation des acquis en début de formation.

A l'issue de la formation, une évaluation des acquis de la formation (Article L.6353-1 du Code Du Travail) et de la satisfaction seront réalisées par le formateur. Le prestataire délivrera au stagiaire une attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation

