



Un peu  
d'ergonomie...



# Définition

01

Discipline scientifique qui s'occupe de la compréhension des interactions entre les hommes et les autres éléments d'un système

02

L'ergonome contribue à l'amélioration et la conception des situations de travail des outils et des produits afin d'en faciliter l'usage, préserver la santé des travailleurs ou utilisateurs

03

Il y a plusieurs sortes d'ergonomie :  
ergonomie physique, ergonomie cognitive, ergonomie organisationnelle



Pourquoi adapter son  
positionnement face à  
l'ordinateur ?

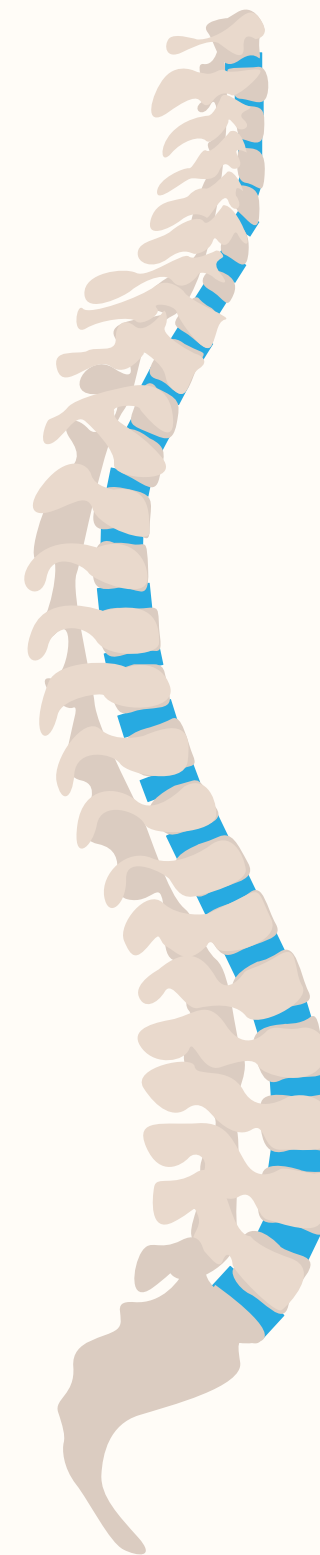
# Anatomie

Colonne vertébrale

Vertèbres  
cervicales (1-7)

Disque intervertébral

Vertèbre



# Nuque fléchie

Pincement et distension du disque intervertébral, étirement des structures ligamentaires et musculaires postérieures, augmentation de la pression sur les vertèbres cervicales

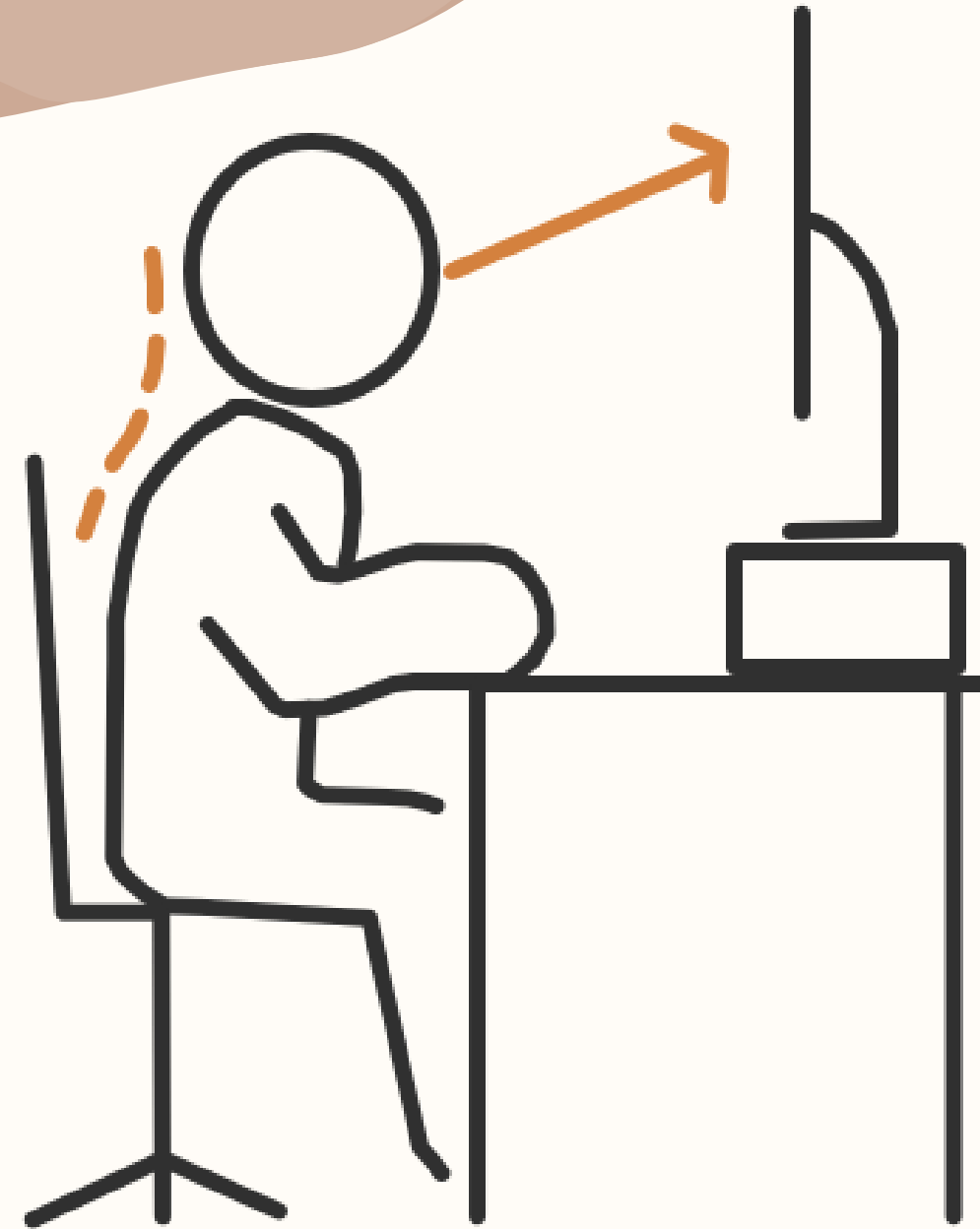
- > Fragilisation et détérioration du disque
- > A terme, hernie discale
- > Fragilisation des ligaments
- > Fatigue et douleurs musculaires



# Nuque étendue

Contraction des muscles cervicaux, pincement et distension du disque intervertébral

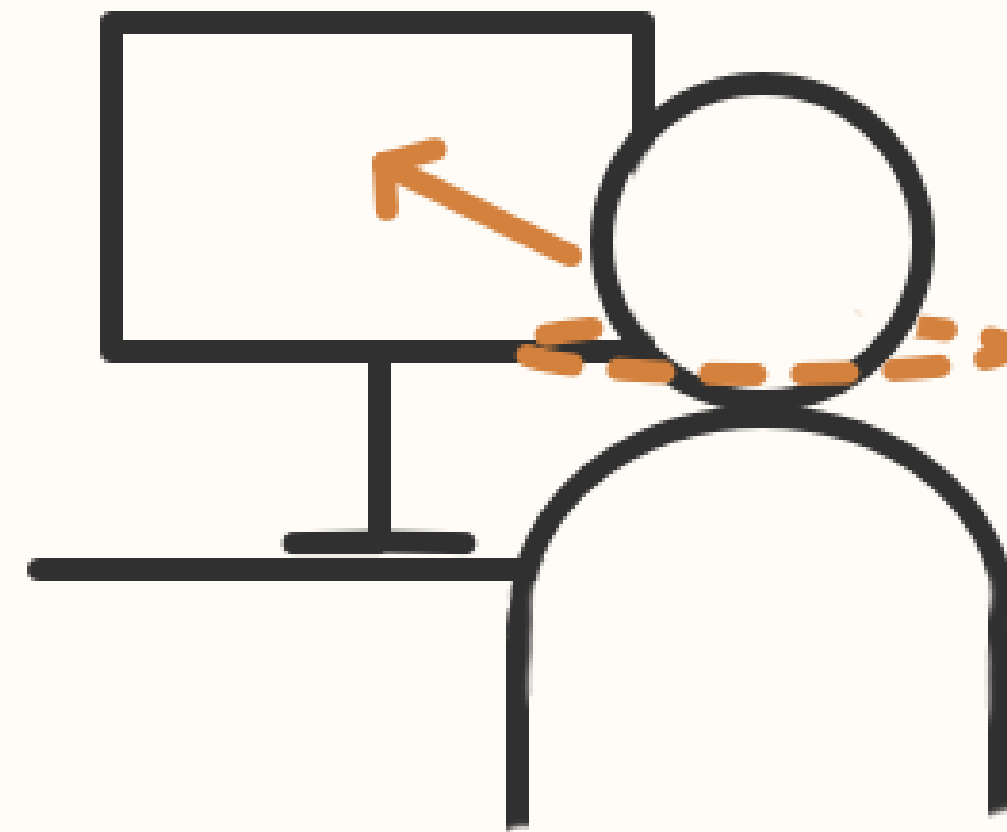
- > Fragilisation et détérioration du disque
- > A terme, hernie discale
- > Fragilisation des ligaments
- > Fatigue et douleurs musculaires



# Rotation de la nuque

Cisaillement des fibres de l'anneau du disque intervertébral, contraction permanente des muscles

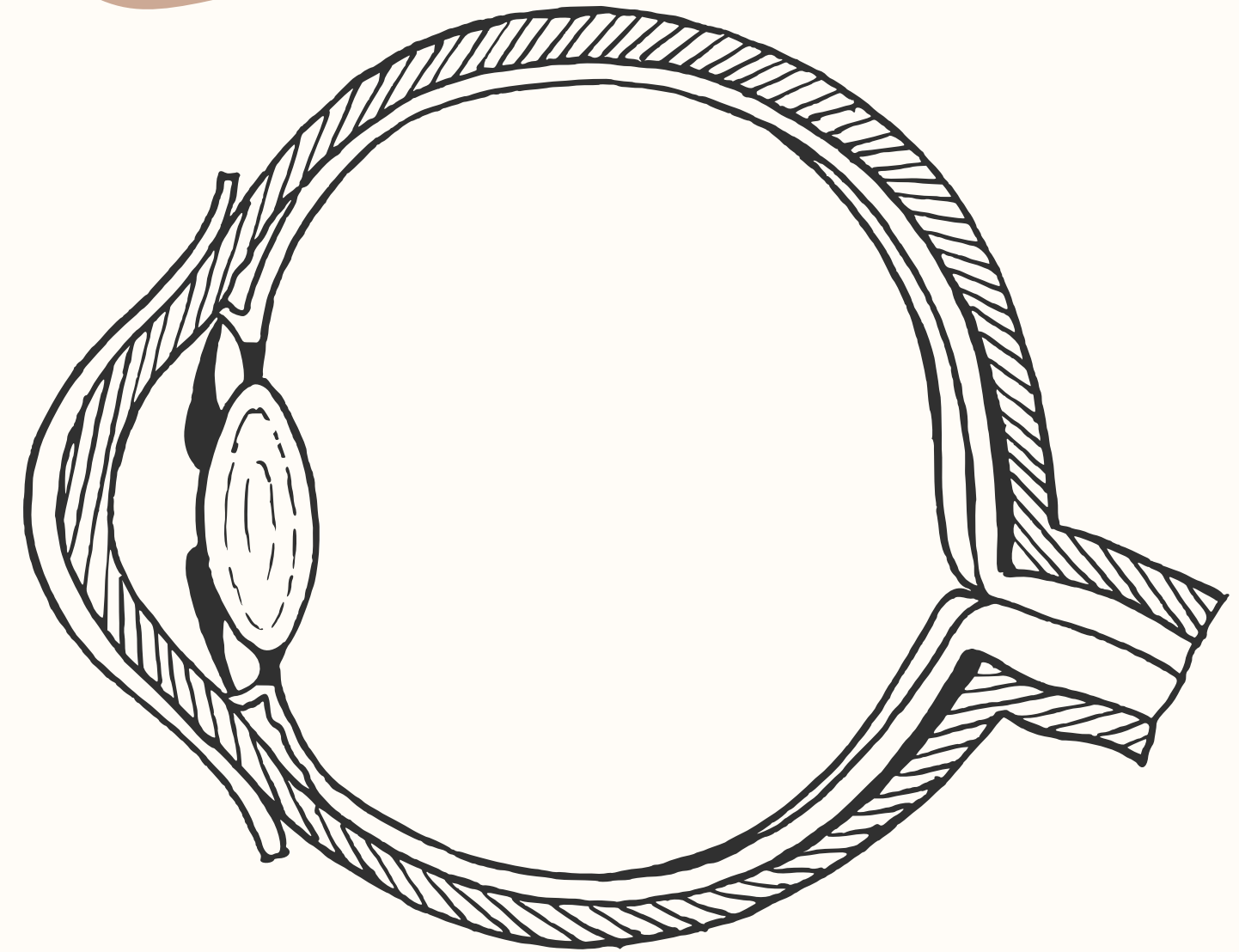
- > Fragilisation et détérioration du disque
- > Augmentation du risque de lésions et douleurs cervicales
- > Déséquilibre dans les capacités musculaires



# Contraction des muscles oculaires

Origines multiples : environnement inadéquat, lecture assidue d'un écran sans pause, réglages inadéquats de l'écran, position inadéquate

- > Fatigue visuelle
- > Douleurs oculaires
- > Larmoiements ou yeux secs





The slide features a light beige background with decorative brown organic shapes in the corners. A large, solid brown shape is in the top-left corner. A brown shape with a thin outline is in the top-right corner. A thin brown outline shape is in the bottom-left corner.

Comment adapter son  
positionnement face à  
l'ordinateur ?

# Siège

- > Idéal : chaise de bureau adapté, réglable pour pouvoir optimiser sa posture
- > Pieds à plat au sol
- > Si accoudoir, les régler pour avoir un appui continu des coudes



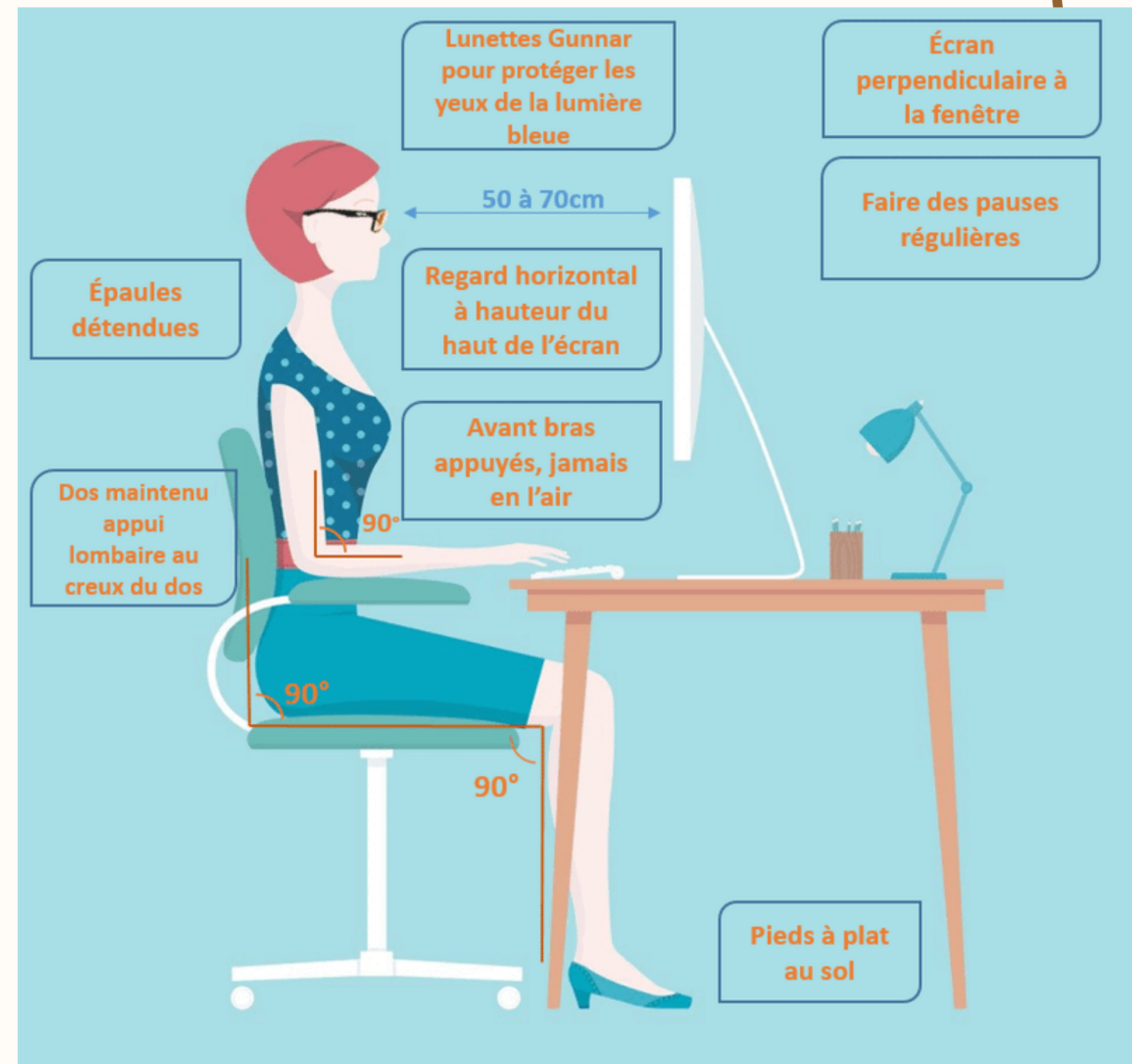
# Écran

- > Haut de l'écran au niveau du regard (rehausser si nécessaire son pc portable et utiliser un clavier et une souris séparés)
- > Face à soi
- > Distance yeux-écran en accord avec son propre confort (fonction zoom ou écran plus grand)
- > Si deux écrans : soit positionner comme un livre ouvert soit déterminer un écran principal



# Accessoires

- > Clavier et souris dans le prolongement du buste, dans le même axe que l'écran
- > Pieds à plat au sol
- > Souris proche du clavier, face à l'épaule





Et les yeux ?

01

Faire des pauses régulières en regardant au loin et en décrochant DES écrans

02

Investir dans des lunettes pour protéger de la lumière bleue

03

Ajuster la luminosité de l'écran selon l'éclairage ambiant

04

Utiliser la fonction zoom

## APPLICATIONS

Safe Eyes (Linux Ubuntu)

Intermission (Break for Eyes) (Mac)

F.lux (Windows)

EyeDefender (Windows)



# Quelques exercices pour détendre ses muscles



# 12 étirements

pour le travail de bureau

*Caty*



10-20 sec. • 2 fois



10-15 sec.



8-10 sec. • de chaque côté



15-20 sec.



3-5 sec. • 3 fois



10-12 sec. • chaque bras



10 sec.



10 sec.



8-10 sec. • de chaque côté



8-10 sec. • de chaque côté



10-15 sec. • 2 fois



Secouer les mains • 8-10 sec.



# Pour aller plus loin...

ARTICLE DÉTAILLÉ  
SUR L'AMÉNAGEMENT  
DU POSTE DE TRAVAIL

<https://bit.ly/3diCVWw>

QUELQUES EXERCICES  
À FAIRE

<https://bit.ly/3pkG78F>

<https://bit.ly/3l5B7CT>

YOGA POUR LE COU ET  
LES CERVICALES

<https://youtu.be/dJFmyJ1nwH0>

<https://youtu.be/X3-gKPNyrTA>

# Aide mémoire



Ma chaise est  
bien ajustée



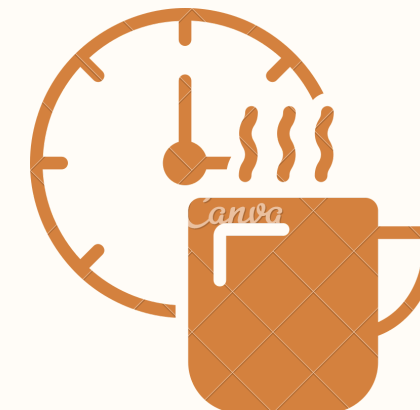
Mon dos est  
appuyé et mes  
coudes à 90°



Mon écran est à  
hauteur de mes  
yeux



Mes pieds sont à  
plat



Je prends  
fréquemment des  
pauses



Je bouge  
régulièrement