EXPERT SUISSE
Audit
Fiscalité
Fiduciaire

Prévention au bureau avec la Box CFST interactive

Contractures musculaires au niveau de la nuque, douleurs dorsales et irritations des yeux sont le lot quotidien de nombreuses personnes travaillant dans un bureau. Or, dans la plupart des cas, quelques gestes simples suffisent pour obtenir une amélioration considérable. C'est ce que montre de manière ludique la Box CFST (www.box-cfst.ch), instrument gratuit de prévention en ligne de la Commission fédérale de coordination pour la sécurité au travail CFST.

Près de la moitié des employé-e-s de bureau passent plus de sept heures par jour devant leur écran. Ce faisant, les yeux et la nuque sont fortement sollicités: de 12 000 à 33 000 mouvements du regard et de la tête entre écran, clavier et documents, ainsi que 4 000 à 17 000 réactions des pupilles par jour. Si l'éclairage du poste de travail n'est pas adéquat, les yeux sont inutilement surmenés. Ainsi, une partie des employé-e-s travaillant à l'écran se plaint de problèmes oculaires fréquents ou permanents: yeux fatigués, irrités ou qui pleurent, entravant la productivité de façon générale. S'y ajoutent des troubles typiques d'une activité assise tels que maux de dos, contractures et douleurs musculaires, tendinites. Chaque année en Suisse, quelque 1,6 million de journées d'absence sont dues à des troubles musculo-squelettiques.

Un bureau virtuel pour des conseils concrets

Pour la prévention au bureau, il n'est le plus souvent pas nécessaire de faire de nouveaux achats, il suffit d'utiliser correctement les meubles de bureau et appareils déjà disponibles. De petites modifications, que chaque employé-e peut opérer lui-même/elle-même, suffisent souvent à soulager le dos, la nuque et les yeux. La Box CFST (www.box-cfst.ch), instrument interactif de prévention en ligne de la Commission fédérale de coordination pour la sécurité au travail CFST, offre sur un mode ludique aux cadres et aux collaborateurs des conseils pratiques sur les thèmes «Ergonomie du poste de travail», «Prévention des accidents», «Agencement du bureau», «Planification du bureau», «Bâtiment/entretien», «Organisation du travail» et «Auto-organisation». Depuis son lancement en automne 2012, la Box CFST a été utilisée par quelque 100 000 personnes et a remporté plusieurs prix internationaux. La Box CFST est également accessible sur smartphone et tablette.

Agencement optimal d'un poste de travail à l'écran

La posture adoptée au travail est très importante pour la santé. Pour un poste de travail à l'écran, il convient par exemple de veiller aux points suivants:

- Si vous êtes assis-e droit-e sur votre siège, la hauteur de table idéale permet de poser légèrement les coudes sur la table sans soulever les épaules.
- Réglez la hauteur de votre siège de telle manière que vos pieds reposent à plat sur le sol. La partie inférieure des jambes doit former un angle d'au moins 90° par rapport aux cuisses.
- Le clavier, les documents de travail et l'écran doivent être sur le même axe, afin d'éviter les torsions du corps.
- Placez le moniteur droit devant vous pour ne pas devoir tourner la tête.
- L'écart entre vos yeux et l'écran doit être dans l'idéal de la longueur d'un bras, un peu plus pour les moniteurs de grande taille.
- Réglez la hauteur de façon à ce que le bord supérieur de l'écran se trouve environ une largeur de paume en dessous de vos yeux.
- Ne rapprochez pas l'écran si vous ne pouvez pas bien lire les textes. En ce cas, augmentez la taille des caractères du programme que vous utilisez.
- Placez les documents entre le clavier et l'écran et non pas devant le clavier.

- Placez le clavier droit devant vous, c'est-à-dire parallèle au bord de la table. L'écart le séparant du bord de la table est dans l'idéal suffisant pour vous permettre de faire reposer vos poignets sur la table. En outre, maintenez la souris le plus près possible du clavier.

Pour plus d'informations et d'instruments de prévention, voir le site de la CFST www.praevention-im-buero.ch