



Analyse du poste informatique
de Mme GARRABET :



- QUERCY Axel 705
- GASPAR DOS SANTOS Patrick 705
- GEOFFROY Jennyfer 704

Année scolaire : 2018-2019

L' étude de poste de travail de Mme Garrabet, documentaliste est réalisée dans le cadre de la PSE (module 10.2-Prévenir les risques liés à l'activité physique).

Objectif = prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS).

Les TMS touchent, en France, environ 15% des salariés. Entre 3 et 4 % des troubles musculo-squelettiques sont reconnus en France comme des maladies professionnelles attribuables au travail sur écran. Il peut s'agir de maux de dos, des cervicales, du syndrome du canal carpien, de tendinites du poignet, du coude, de l'épaule ainsi que l'affection des vaisseaux sanguins des jambes.

Personne concernée	Mme <u>Garrabet</u> , documentaliste du lycée
Poste	CDI
Port de lunettes/lentilles	Lunette pour conduire
Droitier/Gaucher	Droitière

Description des tâches réalisées :

- Enregistrer des revues dans un logiciel documentaire ;
- Enregistrer des livres ;
- Faire des plannings pour des projets ;
- Faire des affiches pour une exposition ;
- Préparer des diaporamas ;
- Accueillir des élèves et le personnel ;
- Guider les élèves sur les ordinateurs ;
- Communication dans l'ENT ou autre ;
- Rangement / Classement du CDI ;
- Ateliers divers.

Rapport d'analyse de poste

Nous allons décrire l'ensemble des éléments observés par rapport aux éléments attendus.

Les éléments observés seront classés en 3 catégories :

Rouge: Elément prioritaire à modifier

Orange: Elément à modifier

Vert: Elément correct

Préconisations

Bilan des problèmes relevés :
- Clavier trop loin - Avant-bras non en appui sur le plan de travail - Un seul écran perpendiculaire et en face - Fond d'écran foncé - Pas de repose-pieds - Ambiance thermique défavorable
Préconisations :
L'écran principal doit être placé perpendiculaire à la fenêtre et face à soi. Il faut travailler perpendiculairement à la fenêtre.
Rapprocher le clavier du bord du bureau de 5 cm pour qu'il soit à environ 10-15 cm
Augmenter l'inclinaison de l'écran
Régler l'affichage : fond clair, caractères foncés, contraste (85%), luminosité (65 à 70%)
Prévoir de mettre un repose-pieds (largeur supérieure à 40 cm, Hauteur 4-15 cm, inclinaison 0-15°)

Il est également conseillé de Changer très régulièrement d'activité ou faire des pauses (15 minutes toutes les 2 heures ou 5 minutes toutes les heures en cas d'activité intensive) : levez-vous, marchez, faites des mouvements, étirez-vous et regardez au loin.

Le poste de travail de Mme Garrabet est donc globalement satisfaisant.

Grille d'analyse du poste de travail informatique

Eléments attendus		Eléments observés/ remarques
Aménagement du poste de travail		
Clavier	Clavier à plat	<input checked="" type="checkbox"/>
	Clavier placé à 10 cm-15cm du rebord du bureau	<input checked="" type="checkbox"/> Clavier à 20 cm du bord du bureau
	Main dans le prolongement de l'avant-bras	<input checked="" type="checkbox"/> Une partie de l'avant-bras n'est pas en appui sur la table
Ecran	Ecran placé perpendiculairement à la fenêtre	<input checked="" type="checkbox"/> Un seul des deux écrans
	Ecran placé à une distance d'un bras de la personne	<input checked="" type="checkbox"/>
	Ecran placé face à la personne	<input checked="" type="checkbox"/> Un seul écran est placé face à la personne
	Haut de l'écran au niveau des yeux	<input checked="" type="checkbox"/>
	Inclinaison de l'écran de 15 à 20°	<input checked="" type="checkbox"/> 10° et tête penchée en avant
	Distance écran-yeux entre 50 et 70 cm	<input checked="" type="checkbox"/> 54cm
	Distance minimale entre la fenêtre et la personne : 1.50m	<input checked="" type="checkbox"/> 5.80m
	Ecran placé entre deux rangées de luminaires dans un angle de 30° supérieur à l'axe horizontal du regard	<input checked="" type="checkbox"/> 80°
	Deux écrans	<input checked="" type="checkbox"/> Oui
	Fond d'écran clair	<input checked="" type="checkbox"/> Non (fatigue visuelle)
Accessoires	Documents placés entre le clavier et l'écran	<input checked="" type="checkbox"/> Aucun document placé entre le clavier et l'écran
	Téléphone placé du côté opposé à la souris	<input checked="" type="checkbox"/> Non
	Souris placée dans l'axe de l'épaule et à proximité du clavier	<input checked="" type="checkbox"/> Oui
Bureau	Espace libre sous le bureau	<input checked="" type="checkbox"/> Oui
	Espace d'au moins 1.20m entre le bureau et le mur (siège compris)	<input checked="" type="checkbox"/> Oui
Fauteuil/assise	Fauteuil à 5 branches	<input checked="" type="checkbox"/> Oui
	Siège réglable	<input checked="" type="checkbox"/> Oui
	Dossier à bascule	<input checked="" type="checkbox"/> Oui
	Accoudoirs à hauteur du plan de travail	<input checked="" type="checkbox"/> Oui
	Distance entre la base de l'assise et le sol : 40 à 51cm	<input checked="" type="checkbox"/> Oui 48 cm
	Dos soutenu par le dossier	<input checked="" type="checkbox"/> Oui
Repose-pieds	Présence	<input checked="" type="checkbox"/> Non
Environnement de travail		
	Présence de fenêtre	<input checked="" type="checkbox"/> Oui
	Présence de store, rideau, filtre,...	<input checked="" type="checkbox"/> Oui
	Luminaires	<input checked="" type="checkbox"/> Oui

Facteurs aggravants				
Nuisances sonores	<u>Eclairage</u> insuffisant	Ambiance thermique défavorable	Reflets sur écran	Stress perçu lors de Travail dans l'urgence
Oui <input type="checkbox"/> Non <input checked="" type="checkbox"/>	Oui <input type="checkbox"/> Non <input checked="" type="checkbox"/>	Oui <input checked="" type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	Oui <input type="checkbox"/> Non <input checked="" type="checkbox"/>	Oui <input type="checkbox"/> Non <input checked="" type="checkbox"/>

Siège des douleurs							
Localisation	Cou/cervicales	<u>Epaules</u>	Bras/avant-bras/coude	Poignets	Dorsales ou lombaires	Jambes	Autres sources d'inconfort
	Car tête tournée et courants d'air	Non	Non	Non	Non	Non	Yeux qui pleurent (radiateur et luminosité de l'ordinateur)