



# Travaux de précision

## Guide de réglage des postes de travail

Conseils pour les travailleurs

# Tout est dans le réglage!

**Ressentez-vous régulièrement des picotements oculaires, des douleurs à la nuque, des maux de tête ou des douleurs aux épaules, dans les bras ou aux mains? Ces symptômes sont peut-être dus à un mauvais aménagement de votre poste de travail. Dans cette brochure, vous découvrirez les réglages à effectuer, afin de pouvoir travailler confortablement.**

Si vous accomplissez des travaux de précision avec une très courte distance visuelle, il est particulièrement important que votre poste de travail soit adapté à vos besoins. Le réglage du siège, de la hauteur du plan de travail et des accoudoirs joue un rôle essentiel à cet égard.

Un poste de travail mal adapté peut entraîner une perturbation de la circulation sanguine ainsi que des postures forcées ou incorrectes. Quelques exemples: travailler avec le dos arrondi, les épaules constamment relevées ou les poignets continuellement fléchis. A la longue, ces postures peuvent provoquer des douleurs chroniques.

## Utilisez les possibilités de réglage!

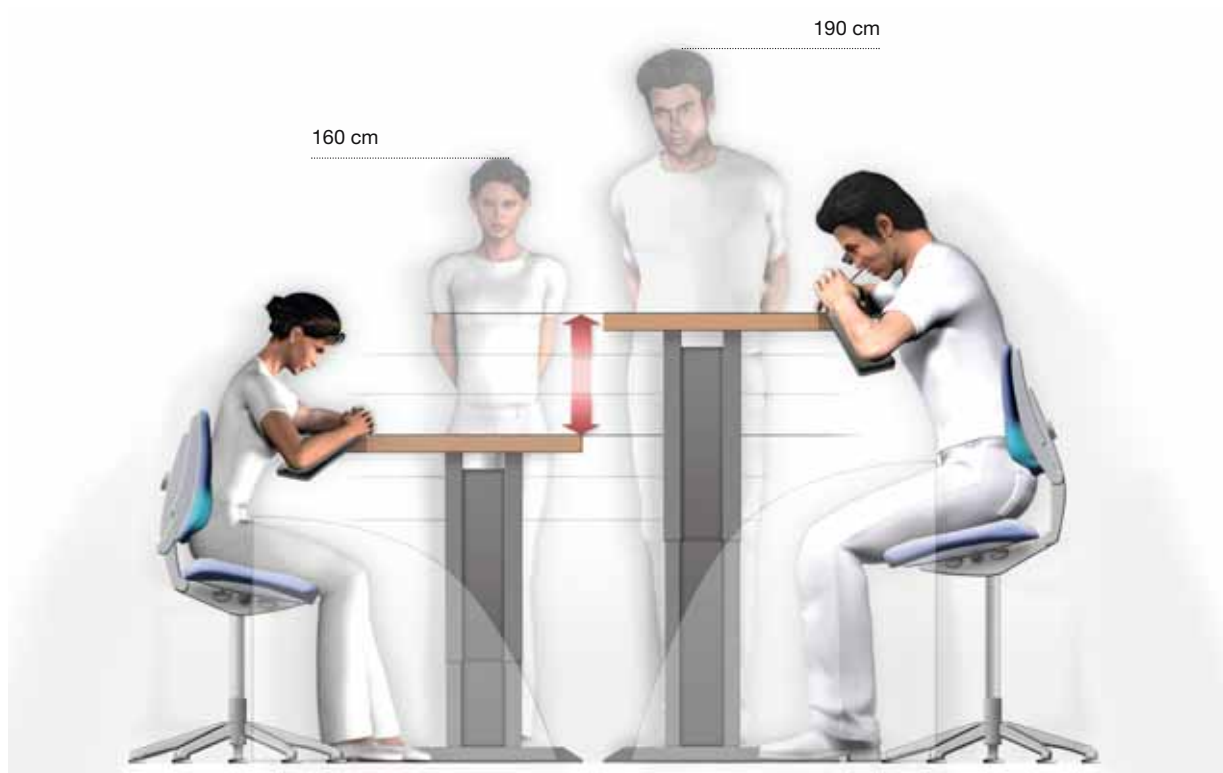
Les postes de travail modernes sont adaptables à la fois:

- aux **caractéristiques individuelles**, en particulier à votre taille et à votre acuité visuelle
- aux exigences spécifiques des **tâches**, telles que la distance visuelle, l'angle de vision et la position des mains

Le réglage des différents éléments du poste de travail se fait en trois étapes:

- 1. réglage du siège**
- 2. hauteur de l'établi**
- 3. orientation des accoudoirs**

Utilisez les possibilités de réglage à disposition! Cela vous facilitera la tâche et vous permettra de travailler confortablement.



# 1. Réglage du siège

## Objectifs

**Assise confortable sans points de pression, circulation sanguine aisée**

**Dos droit bien soutenu**

## Méthode de réglage

1. Poser les  **pieds**  à plat sur le sol.
2. Régler la  **profondeur d'assise**  de façon à obtenir la plus grande surface d'appui possible. Ménager un espace de 3 cm au moins entre le pli du genou et le bord du siège.
3. Régler la  **hauteur du siège**  de façon à ce que les angles du genou et du tronc soient ouverts (min. 90°).
4. Si votre siège le permet, incliner l' **assise**  légèrement vers l'avant.
5. Ajuster le  **support lombaire**  à hauteur de la partie saillante de l'os coxal (env. à hauteur de la ceinture).
6. Activer le  **mécanisme synchrone**  et adapter la contre-pression du dossier à votre poids et à votre taille.

Un bon siège est rembourré et réglable en hauteur. Il est équipé d'un dossier haut et d'un support lombaire offrant un soutien dorsal optimal. La surface d'assise est inclinable vers l'avant jusqu'à 10°. Le mécanisme synchrone (permettant de libérer le dossier) avec réglage en fonction du poids de l'utilisateur garantit une assise dynamique active.



## 2. Hauteur de l'établi

### Objectifs

Distance visuelle idéale

Angle de vision idéal

Nuque détendue

### Etabli réglable en hauteur

1. La tête et le tronc sont légèrement penchés en avant, la nuque est détendue, le regard est légèrement dirigé vers le bas.
2. Régler la hauteur du plan de travail de façon à obtenir une distance visuelle idéale (= distance entre la pièce et les yeux).

### Etabli non réglable en hauteur

1. Régler la hauteur de l'assise de façon que la tête soit légèrement penchée en avant lorsque la distance visuelle idéale est obtenue.
2. Compenser la distance entre les pieds et le sol au moyen d'un repose-pieds.
3. Si le poste de travail est trop bas, rehausser les pieds de l'établi.

Le repose-pieds peut être indépendant ou intégré à l'établi. Il est robuste, de grande dimension (au moins 30 x 40 cm), légèrement incliné et facilement réglable en hauteur au moyen d'une pédale mécanique.



#### Tâche visuelle avec oculaire (micros)

Travaux avec oculaire: espace de 1-3 doigts entre l'oculaire et la pièce, en fonction du grossissement.

#### Distance de vision

Distance visuelle normale: env. 25 cm, c.-à-d. plan de travail env. à hauteur du sternum.

#### Travaux avec microscope ou binoculaire

Voir brochure «Travailler avec un microscope dans les meilleures conditions» (réf. Suva 84026.f).



# 3. Orientation des accoudoirs

## Objectifs

**Stabilisation des mains et des avant-bras**

**Poignets droits**

**Epaules et articulations des coudes détendues**

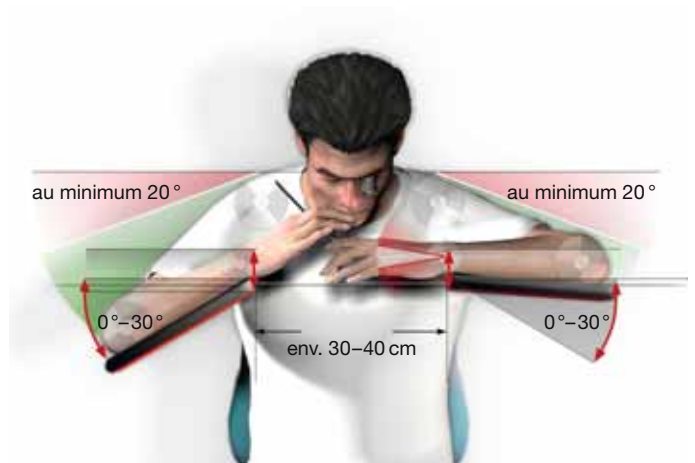
## Méthode de réglage

Opérer le réglage séparément pour le bras droit et le bras gauche.

1. Adopter une posture confortable pour la tâche à exécuter (en tenant la pièce et l'outil dans les mains).
2. Amener l'extrémité de l'accoudoir au niveau du poignet.
3. Régler l'inclinaison de l'accoudoir de façon que le poignet prenne une position neutre (non fléchi). Le coude doit se trouver à hauteur de la poitrine.
4. Régler l'angle horizontal de l'accoudoir de façon que le coude soit aussi ouvert que possible (éviter de travailler directement contre la poitrine).

L'épaule droite doit se trouver à la même hauteur que l'épaule gauche.

Les modèles d'accoudoirs recommandés se composent d'une paire d'éléments inclinables et réglables en hauteur indépendamment l'un de l'autre. Les supports ont chacun une surface de 100 cm<sup>2</sup> au moins. Ils doivent être plats, rembourrés et pourvus d'un revêtement antidérapant non-irritant pour la peau.



**Nous vous souhaitons un agréable travail!**

## **Le modèle Suva**

### **Les quatre piliers de la Suva**

- **La Suva est mieux qu'une assurance: elle regroupe la prévention, l'assurance et la réadaptation.**
- **La Suva est gérée par les partenaires sociaux. La composition équilibrée de son Conseil d'administration, constitué de représentants des employeurs, des travailleurs et de la Confédération, permet des solutions consensuelles et pragmatiques.**
- **Les excédents de recettes de la Suva sont restitués aux assurés sous la forme de primes plus basses.**
- **La Suva est financièrement autonome et ne perçoit aucune subvention de l'Etat.**

## **Suva**

Protection de la santé  
Case postale, 6002 Lucerne  
Tél. 041 419 51 11

## **Renseignements**

– Suva, tél. 041 419 58 51, ou  
– Convention patronale de l'industrie horlogère suisse  
Sécurité et santé au travail  
Av. Léopold-Robert 65  
2301 La Chaux-de-Fonds  
Tél. +41 (0)32 910 03 83

## **Commandes**

[www.suva.ch/waswo-f](http://www.suva.ch/waswo-f)  
Fax 041 419 59 17  
Tél. 041 419 58 51

Travaux de précision  
Guide de réglage des postes de travail

## **Auteurs**

Urs Kaufmann, Suva, secteur physique  
Paul Boillat, Convention patronale de l'industrie horlogère suisse

## **Illustrations**

Michael Ehlers AGD, D-97234 Reichenberg  
[www.ehlers-media.com](http://www.ehlers-media.com)

Reproduction autorisée, sauf à des fins commerciales, avec mention de la source.  
1<sup>re</sup> édition: mai 2011, 6000 exemplaires

## **Référence**

44090.f