

## Recommandations

- ✓ Informer et former vos salariés aux réglages et à l'utilisation des différents équipements de travail.
- ✓ Prévoir des pauses visuelles et actives régulières et de durée adaptée au contenu du travail.
- ✓ Aménager l'environnement et les espaces de travail de façon à ce que vos salariés soient incités à se déplacer régulièrement (imprimantes centrales...)
- ✓ Assurer un taux d'humidité suffisant dans les locaux pour éviter la sécheresse oculaire.

**Aucune posture n'est idéale si elle est prolongée.  
Il est important de se déplacer et de s'étirer régulièrement !**

Pour bénéficier d'un accompagnement sur l'aménagement de locaux, sur des études de postes ou sur l'organisation du travail, contactez votre médecin du travail.



**APST-BTP-RP**

110 avenue du Général Leclerc - BP1  
92340 Bourg-la-Reine  
01 46 83 50 00  
[www.apst.fr](http://www.apst.fr)

APST-BTP-RP - Mai 2024



## Comment bien installer un poste de travail ?



## Pourquoi est-il important de bien aménager les postes de travail de vos salariés ?

Un poste de travail mal installé peut avoir des répercussions sur l'état de santé de vos salariés :

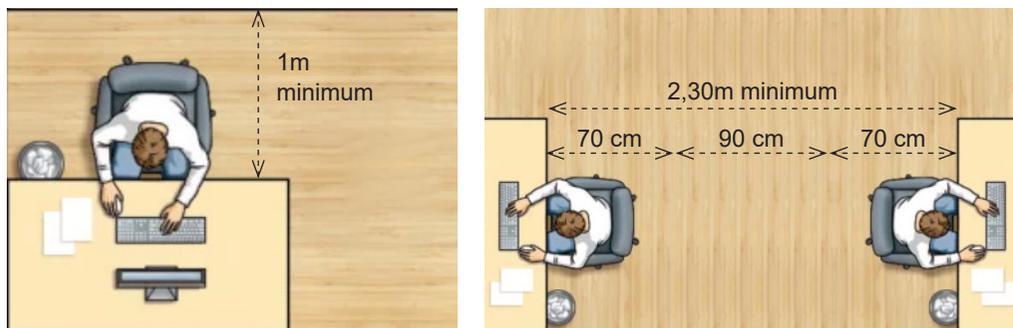
- ✓ **Des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)**, peuvent se traduire par des douleurs, des raideurs, de la maladresse ou une perte de force.
- ✓ **Des troubles visuels** pouvant en résulter : rougeurs, picotements, irritations, sécheresse oculaire, maux de tête, myopie temporaire...
- ✓ **Des troubles de la sédentarité** qui peuvent se traduire par du stress, des insomnies, l'augmentation de comportements addictifs (café, alcool, tabac...), l'apparition de pathologies chroniques (obésité, diabète...)

**Il est important d'adapter l'aménagement des postes de travail à la configuration des locaux, à l'activité et aux besoins de vos salariés.**

## Comment bien aménager les postes de travail ?

### Le bureau

- ✓ Garantir des axes de passage de 80cm minimum
- ✓ Assurer un dégagement derrière les postes de 1m minimum (et 1,60m si des personnes doivent circuler derrière les postes)
- ✓ Eviter les postes dos à la porte
- ✓ Eviter l'implantation d'un poste face et collé à un mur
- ✓ Eviter de se placer en face ou dos à une fenêtre
- ✓ Préférer un bureau réglable en hauteur si possible



### La lumière

- ✓ Prévoir un éclairage de fond des bureaux qui ne soit pas inférieur à 500 Lux. Pour les activités sur écran, veillez en outre à choisir une lumière blanche plutôt neutre ou chaude (3300 à 5300 Kelvin)
- ✓ Privilégier l'éclairage indirect et avec un variateur
- ✓ Eviter l'installation d'un éclairage juste au-dessus du bureau
- ✓ Veiller à ce que l'éclairage de la pièce soit uniforme et homogène
- ✓ Eviter les reflets et éblouissements sur l'écran (Installation de stores, rideaux)
- ✓ Prévoir une lampe d'appoint pour la lecture de papiers

### Le siège

- ✓ Prévoir des sièges réglables en hauteur, en profondeur et offrant un bon soutien lombaire
- ✓ Privilégier un mécanisme synchrone
- ✓ Les accoudoirs sont optionnels selon les préférences de chacun



### L'écran

- ✓ Préférer des écrans réglables en hauteur et en inclinaison
- ✓ En cas d'installation de plusieurs écrans sur un même poste de travail, privilégier les écrans identiques, paramétrés de la même façon.