

POSTURES ET ANGLES DE CONFORT

Le travail debout présente certains avantages par rapport au travail assis : on peut atteindre des objets plus éloignés, les déplacements sont facilités, la force du haut du corps est plus grande, les jambes amortissent les vibrations.

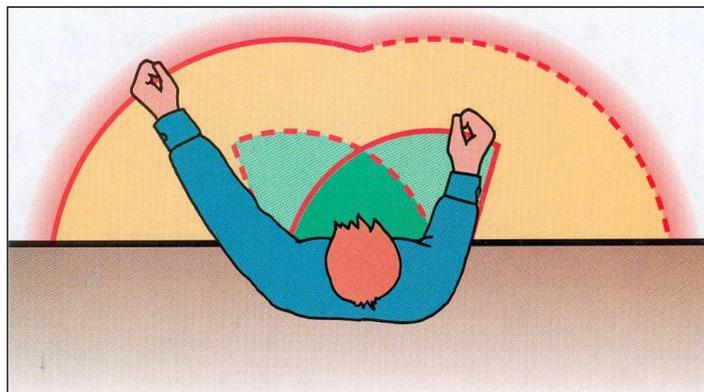
La position debout n'est pas, en soi, dangereuse pour la santé. Cependant, le maintien d'une posture immobile est néfaste : il entraîne une fatigue musculaire puis circulatoire. Travailler régulièrement debout et de façon prolongée peut causer des douleurs aux pieds, le gonflement des jambes, une fatigue musculaire généralisée, des douleurs lombaires, des raideurs articulaires de la nuque et des épaules, ... Le piétinement oblige à rechercher sans cesse un équilibre, ce qui devient pénible à la longue.

La posture assise favorise la réduction du coût physiologique et de la fatigue. Elle convient aux travaux de précision et de réflexion.

Maintenir une posture prolongée, assise ou debout, est pénible. Il faut privilégier une activité de travail dynamique : pouvoir bouger.

D'une manière générale, pour conserver une attitude correcte au poste de travail que ce soit en position assise ou debout, il est nécessaire d'organiser :

- Une zone de travail optimale qui s'obtient en décrivant sur le plan de travail des arcs de cercle ayant pour rayon la longueur de l'avant-bras (poings fermés, coude au corps).
- Une zone de préhension maximale dans laquelle peut être disposé le matériel. Elle s'obtient en décrivant sur le plan de travail des arcs de cercle ayant pour rayon la longueur du bras tendu (poings fermés), la hauteur de cette zone ne dépassant pas la hauteur des épaules. Tout ce qui se situe au-delà de cette zone oblige des mouvements d'extension ou de flexion du tronc.

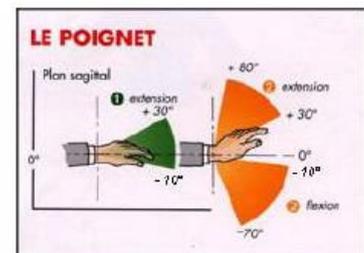
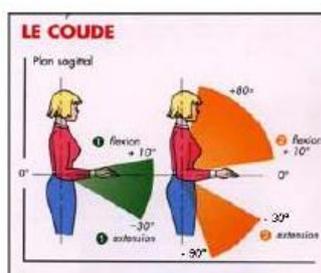
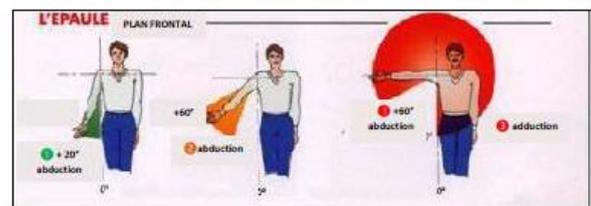
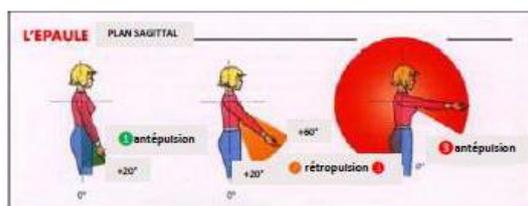
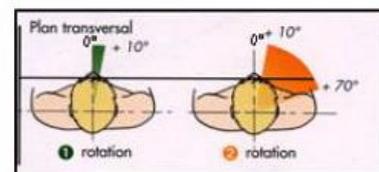
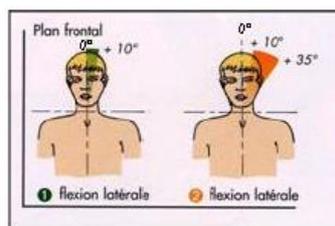
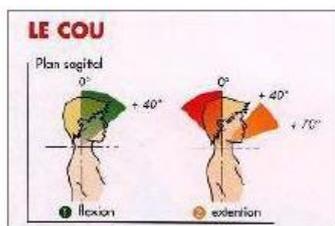


Source INRS

Les contraintes articulaires des membres supérieurs sont en partie conditionnées par l'agencement des postes de travail, les zones à atteindre.

Ci – dessous figurent les angles de confort pour certaines articulations :

Articulation	Posture	Amplitude acceptable
Epaule	Antépulsion (bras vers l'avant)	20 °
	Rétropulsion (bras vers l'arrière)	0 °
	Adduction (bras vers l'intérieur)	0 °
	Abduction (bras vers l'extérieur)	20 °
Coude	Flexion	10 °
	Extension	30 °
Poignet	Flexion	10 °
	Extension	30 °
Cou	Flexion	40 °
	Extension	0 °
	Flexion latérale	10 °
	Rotation	10 °



S.T.S.A. - Service Prévention (images : source INRS)

Accès aux informations

Il faut pouvoir disposer des informations utiles dans le champ visuel en tenant compte des lignes de visée naturelles propres aux différents types de tâches visuelles.

Dans le plan vertical, Il faut disposer si possible les informations dans un angle de 30° en dessous de la ligne horizontale partant des yeux (voir ci-dessous). Dans le plan horizontal, les informations fréquentes (ou importantes) doivent être à l'intérieur d'un angle de 30° devant l'opérateur et celles qui sont accessoires, à l'intérieur d'un angle de 140° .

Les informations utiles doivent être disposées dans l'espace de façon à éviter les contraintes posturales, à limiter les déplacements et à permettre une réponse rapide sur les dispositifs de commande.

