

Lignes d'horizon #17

Septembre 2022



EDITO

S'il est certain que le monde du travail est en perpétuelle mutation, la crise sanitaire liée à la COVID-19 a été un accélérateur incontestable de la transformation des entreprises, notamment des conditions d'exercice de l'activité de nombreux salariés en renforçant leur sédentarité.

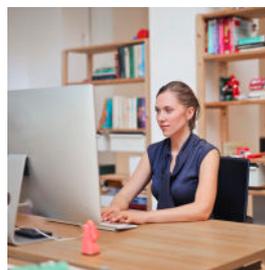
Or, les études scientifiques ne cessent de démontrer l'impact négatif sur la santé d'une station assise prolongée, effets d'autant plus accentués si les salariés sont mal installés à leur poste de travail.

Nous vous proposons, dans ce nouveau numéro de Ligne d'Horizon, des conseils simples et pratiques pour sensibiliser vos collaborateurs aux risques induits par ces transformations et les aider à prendre soins de leur santé au travail.

Bonne lecture !

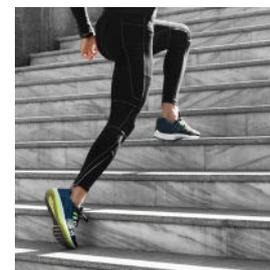
Caroline Delmas
Directrice

Thierry Tron Lozai
Président



LE DOSSIER

Les clés pour aménager son poste de travail sur écran



LE ZOOM

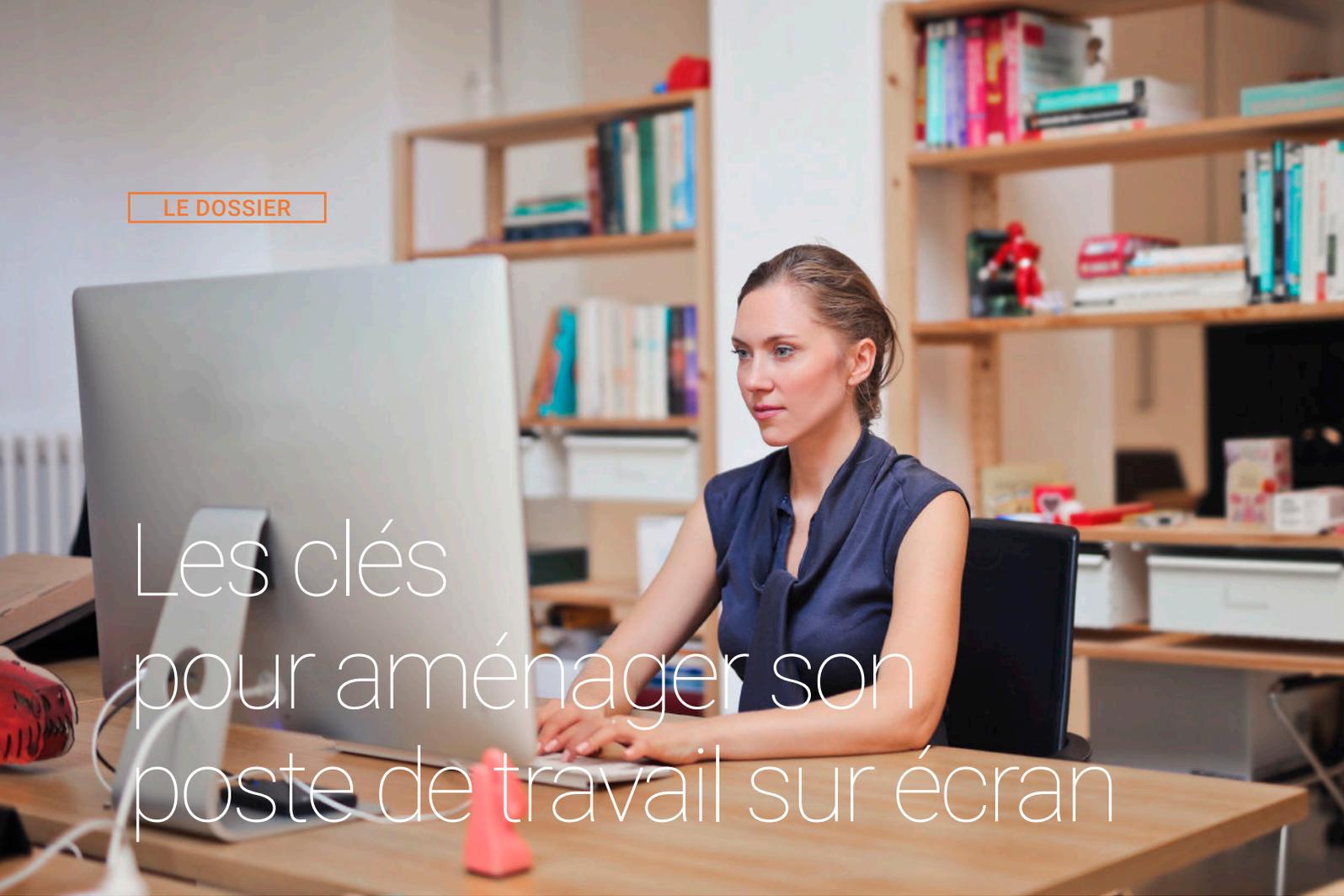
Bouger, votre meilleur allié face à la sédentarité



EN DIRECT



AGENDA webinaires

A woman with her hair tied back, wearing a dark blue sleeveless top, is sitting at a wooden desk in a home office. She is looking at a large computer monitor. The desk has a pink ergonomic mouse. In the background, there are wooden bookshelves filled with books and some decorative items. The overall atmosphere is professional and comfortable.

Les clés pour aménager son poste de travail sur écran

Les ordinateurs sont partout : rares sont les bureaux où les écrans ne trouvent pas leur place. Pourtant, malgré leur usage quotidien pour beaucoup de salariés, les bonnes pratiques restent encore souvent méconnues.

Aménager un poste de travail sur écran n'est pas toujours intuitif. Mais heureusement, les grands concepts restent simples. Encore faut-il les suivre.

Mal au dos ?

Être mal installé sur son poste de travail peut entraîner

des douleurs variées. Les membres supérieurs sont principalement touchés. Les cervicales, les épaules et le dos sont souvent évoqués. Mais il ne faut pas oublier une éventuelle fatigue visuelle, des maux de tête, de la fatigue, voire même du stress.

Toute douleur doit alerter. L'organisme envoie un message qu'il vaut mieux ne pas ignorer trop longtemps. Plus vous attendrez pour aménager convenablement votre poste de travail, plus la douleur s'installera. Mais rassurez-vous, il n'est jamais trop tard pour inverser la tendance.

Le siège, cet inconnu

Tout commence avec le siège. Il faut d'abord faire connaissance avec lui et l'observer sous toutes ses coutures. Ses options pourraient même se dévoiler facilement si le mode d'emploi est accessible, souvent

glissé sous l'assise. C'est une étape de familiarisation incontournable.

Passons maintenant à l'action. Les pieds à plat sur le plancher, réglez la **hauteur de l'assise** pour que les cuisses soient parallèles au sol et les coudes au niveau du plan de travail. Les personnes de petite taille pourront utiliser un repose-pied pour compenser si besoin.

Le mot « **soutien lombaire** » ne vous dit peut-être pas grand-chose. C'est pourtant une fonctionnalité clé pour un confort optimal. Votre siège en est forcément doté, le soutien lombaire est l'arrondi du dossier qui vient se caler dans le bas du dos. S'il est réglable en hauteur, ajustez-le pour qu'il s'adapte le mieux possible à la forme de vos lombaires. Magique.

Faut-il bloquer le dossier ou durcir son inclinaison ? Si vous avez de grosses douleurs au dos, bloquez-le. Sinon réglez la dureté de l'inclinaison du dossier pour ne pas basculer en arrière au moindre mouvement.

Terminons le réglage du siège avec les accoudoirs. Leur rôle est de soutenir vos avant-bras, mais votre plan de travail peut également très bien remplir cette fonction.

C'est donc à vous de voir quelle est l'alternative qui répond le mieux à votre confort, l'important étant de **ne jamais avoir les bras en suspension dans le vide**. Dans ce dernier cas, vos épaules et vos trapèzes vous le rappelleront.

Écran, mon bel écran

Une fois que l'on est bien assis, le reste de l'environnement peut s'adapter. Ne commettez pas l'erreur fréquente de

réglage la hauteur du siège par rapport à l'écran, c'est tout l'inverse !

Si votre écran est réglable en hauteur, positionnez-le pour que **le haut de l'écran soit au niveau de votre regard**. Faites-vous aider d'un collègue si besoin. Dans tous les cas, un écran trop haut sollicite les cervicales. Alors on enlève les ramettes de papier. Oui, même si cela fait bizarre d'avoir l'écran si bas. Vous n'y penserez plus dans une semaine.

L'écran doit être placé bien **en face de soi** pour limiter toute torsion, si possible perpendiculaire aux fenêtres pour éviter les reflets. Et si vous tenez absolument à utiliser deux écrans en même temps, rapprochez-les le plus possible en face de vous (vous pouvez même légèrement excentrer l'écran qui est le moins utilisé).

Les accessoires

Le clavier est dans l'axe de l'écran en face de soi, la souris juste à côté. Encore une fois, il faut être le plus droit possible. Un petit indice:

si votre avant-bras est dans le vide lorsque vous utilisez la souris, il est temps de la replacer à côté du clavier. Retirez les pattes du clavier, et si possible, choisissez une souris adaptée à la taille de votre main.

Concernant les **documents papiers**, soit vous les placez entre vous et votre clavier, soit vous utilisez un support document qui vient se situer entre le clavier et l'écran. Dans tous les cas, on vous accorde que le papier reste encombrant.

Pour le reste, positionnez les objets selon leur fréquence d'utilisation. Un téléphone qui sonne souvent sera placé à distance de bras, alors qu'une imprimante peu



employée pourra sortir du périmètre de confort.

Et les ordinateurs portables ?

L'utilisation prolongée des ordinateurs portables sans aménagement particulier n'est pas conseillée. Si vous le pouvez, branchez l'ordinateur portable vers un écran fixe. Sinon relevez-le avec des ramettes ou un rehausseur pour que le haut de l'écran soit au niveau de votre regard (on ne le répétera jamais assez).

Cet aménagement est forcément associé d'un clavier et d'une souris annexes. Autrement dit, l'ordinateur portable fait seulement office de tour informatique sur le côté du bureau.

Le plus important à retenir

Mais le meilleur conseil de l'article, celui qu'il faut retenir et appliquer rigoureusement, le voici : **bougez !**

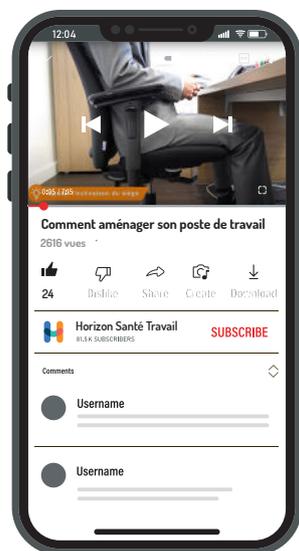
Aucune posture prolongée n'est bonne pour la santé, sans parler des risques liés à la sédentarité. Alors **levez-vous régulièrement de votre siège** pour aller voir un collègue au lieu de l'appeler, boire un verre d'eau ou faire une photocopie.

Vous changerez aussi d'environnement visuel et ce sera bon pour limiter l'apparition d'une potentielle fatigue oculaire.

Des ressources à votre disposition

En matière d'aménagement de poste de travail, les bonnes pratiques sont nombreuses et nous aurions pu y consacrer des pages entières. C'est pourquoi nous vous suggérons de consulter certaines de nos ressources pour compléter le sujet.

Retrouvez les **fascicules** « Comment aménager mon environnement pour bien travailler sur écran ? » et « Comment garder la forme en télétravail ? » disponibles gratuitement en PDF depuis notre site internet et au format papier dans nos centres. N'oubliez pas de les relayer à vos collaborateurs !



Un **tutoriel vidéo** de 5 minutes « Comment aménager son poste de travail » est visible depuis notre chaîne Youtube, tout comme le replay du webinaire « Aménager son poste de travail, l'essentiel en 30 minutes ».

Testez vos connaissances à travers un quiz de dix questions en ligne : rendez-vous sur notre site internet pour connaître votre score.



Et bien sûr, nos équipes restent à votre disposition pour répondre à toutes vos questions : pour les sujets de santé au travail, ayez le réflexe de mobiliser votre médecin du travail.

Mémo

- Je connais les réglages de mon siège
- Je règle mon siège en premier
- Mes avant-bras reposent sur un support
- Le haut de l'écran est au niveau de mon regard
- Ecran et clavier sont face à moi
- Je bouge régulièrement de mon poste



Déménagement de notre centre de Saint-Ouen à Saint-Denis

Début juillet, nos équipes de Saint-Ouen ont déposé leurs valises dans des locaux flambants neufs à Saint-Denis.

Les salariés de nos adhérents du secteur sont accueillis dans un cadre moderne et fonctionnel au Carré Pleyel, situé au 5 rue Pleyel à Saint-Denis, à deux pas de la ligne 13 du métro et de l'arrêt "Carrefour Pleyel".

Les locaux de Saint-Ouen sont définitivement fermés : notez bien cette nouvelle adresse et relayez-la à vos collaborateurs.

Horizon Santé Travail a participé au Congrès National de Médecine et Santé au Travail

Un bon professionnel ne tient pas ses connaissances pour acquises : il les maintient sans cesse à jour, avide de curiosité et de partage. Et le Congrès National de Médecine et Santé au Travail est l'espace idéal pour cela.

La 36^e édition s'est déroulée en juin à Strasbourg. Un séjour marathon pour nos collaborateurs qui ont participé à de nombreuses conférences aux thématiques variées en santé au travail. Quant aux moments d'échanges, les espaces d'exposition accueillent les débats passionnés entre confrères.



Notre médecin du travail, le Dr Phlek, a présenté deux posters: la Visite Initiale de Prévention (VIP) collective, un format de visite innovant et dynamique, ainsi qu'un accompagnement de maintien en emploi qui n'a pas abouti, parce que nous pensons qu'il y a beaucoup à apprendre de ses échecs.



En parallèle, un autre événement se déroulait à quelques pas du congrès. L'Association Nationale des Internes en Médecine du Travail organisait ses rencontres pédagogiques. Horizon Santé Travail y a tenu un stand pour échanger avec les futurs médecins du travail. Faire connaître notre Service est crucial pour susciter l'envie de nous rejoindre, et nous aider à faire face aux enjeux de pénurie médicale qui touche toute la France.



LE ZOOM

Bouger, votre meilleur allié contre la sédentarité

Avez-vous pensé au nombre d'heures que vous passez assis dans une journée ? La sédentarité est le temps cumulé passé assis et allongé en dehors du sommeil. Cela correspond à une activité physique faible ou nulle avec une dépense énergétique proche de zéro. Et pour beaucoup d'entre nous, ce temps est conséquent.

Selon l'Anses, la population met sa santé en danger en restant trop longtemps en position assise ou immobile, alors que 95% des adultes ne font pas assez d'activité physique pour rester en forme.

La sédentarité, un risque bien connu

La nocivité de la sédentarité est confirmée par plusieurs études scientifiques. Si nous restons assis plus de six heures par jour, la probabilité de développer un **cancer**, une **maladie cardiovasculaire** ou un **diabète** est augmentée de 12% (Sidong Li et al., 2022). Au-delà de huit heures, ce risque grimpe même jusqu'à 20%.

Sans surprise, une autre étude récente a montré que le fait d'être sédentaire, couplé à un manque d'activité physique, accroît notablement le risque d'**accident vasculaire cérébral** (Steven P. Hooker et al., 2022).

Selon le Professeur en cardiologie Claire Mounier-Vehier, « *la pandémie a mis en lumière les nombreux effets pervers de la sédentarité* ». Dans un article du Monde du 8 décembre 2021, elle explique combien le

confinement a abîmé la bonne santé de ses patients.

Certains ont pris du poids, d'autres ont eu une augmentation de leur tension artérielle, et même l'apparition de phlébite chez plusieurs patients. Sans oublier l'augmentation du stress, l'apparition d'essoufflement, de douleurs articulaires ou du rachis et une diminution de la masse musculaire du fait de l'immobilisme.

Qu'en est-il du télétravail ?

Les journées des télétravailleurs se déroulent devant l'écran de leur ordinateur. Les temps de trajet sont limités sur la semaine et les rendez-vous clients se font en visioconférence... On ne se lève même plus pour aller en réunion ou pour marcher jusqu'au restaurant d'entreprise.

Si l'indicateur de la sédentarité se mesure en temps passé devant son ordinateur ou la télévision, le télétravail en a certainement accentué le phénomène.

Alors bougeons !

Le tableau dressé n'est pas très positif, on vous l'accorde. Mais il ne faut pas ignorer son versant bénéfique : les effets de la sédentarité sont maintenant bien connus et leur couverture médiatique est de plus en plus visible.

« *Retrouver le plaisir de bouger doit être une grande cause nationale* », lance le Pr Mounier-Vehier, cardiologue au CHU de Lille.

L'activité physique est **source de bien-être** car elle joue un rôle dans la libération d'endorphines. Elle est également favorable à nos articulations par une mobilisation douce et régulière.

Pour reprendre une activité physique, le plus simple est de **commencer par la marche**. Le facteur de risque de développer une maladie chronique ou un cancer est diminué, et on y gagne en espérance de vie.

13 heures de sédentarité chaque jour augmente le risque d'AVC de 44%

L'activité physique ne se limite pas au sport

Avec un peu d'imagination, notre quotidien peut devenir ludique et divertissant : nos activités peuvent devenir de véritables sources de plaisir !

Votre ascenseur est en panne ? Prenez les escaliers, votre souffle ne s'en portera que mieux. Le jardinage, le bricolage, et même le ménage, sont sources de mouvements. Avec vos enfants, organisez de grandes et belles balades à vélo, et pourquoi ne pas rentrer de l'école à pied.

Au travail, privilégiez la convivialité en vous déplaçant vers vos collègues pour échanger, discuter d'une situation, ou tout simplement se retrouver autour d'un café. Au passage, vous gagnerez peut-être à (re) découvrir vos collègues sous un nouveau jour.

Vous n'êtes pas convaincu ou vous ne vous retrouvez pas dans ces situations ? Levez-vous régulièrement, marchez, étirez-vous et quelle que soit votre occupation, pensez à vous hydrater. Des petits pas pour vous, mais de grands pas contre la sédentarité !

L'activité physique reste vitale pour tous, même si vous n'êtes pas sportif. Commencez petit à petit pour y prendre goût. Fixez-vous des objectifs simples et atteignables pour débiter, afin de vous encourager.

Si vous souhaitez gagner en espérance de vie et lutter contre la sédentarité, le sport est votre allié.

AGENDA

					
Mardi 13 septembre 2022	Webinaire 9h30 - 10h30	<i>Organisation hybride, comment accompagner le changement en entreprise</i>			
Jeudi 15 septembre 2022	Webinaire 9h30 - 10h30	<i>Comprendre et prévenir les Ondes ElectroMagnétiques</i>			
Mardi 20 septembre 2022	Webinaire 14h - 15h30	<i>Rédiger son Document Unique : initiation et méthode</i>			
Mardi 4 octobre 2022	Webinaire 12h30 - 13h	<i>Cabinets dentaires, connaissez-vous les risques auxquels vous et vos salariés sont exposés ?</i>			
Jeudi 6 octobre 2022	Webinaire 11h - 12h	<i>Le harcèlement sexuel et les agissements sexistes</i>			
Mardi 11 octobre 2022	Webinaire 11h - 12h30	<i>Prévenir les Risques Psycho-Sociaux (RPS)</i>			
Jeudi 13 octobre 2022	Webinaire 14h - 15h	<i>Prévenir le risque routier dans votre entreprise</i>			
Jeudi 20 octobre 2022	Webinaire 9h30 - 10h30	<i>Maîtriser son risque chimique, quelle démarche et quels outils</i>			
Mardi 15 novembre 2022	Webinaire 11h - 12h	<i>Comprendre le suivi de santé, tout savoir sur les visites et les périodicités</i>			

Pour participer : inscrivez-vous par mail sur inscription@horizonsantetravail.fr

Pour vous connecter le jour J : à partir de votre ordinateur, tablette ou smartphone, cliquez sur **le lien qui vous aura été communiqué par mail 24h** avant

**Des questions ?
Contactez-nous !**

contact@horizonsantetravail.fr



**Donnez-nous
votre avis**

Horizon Santé Travail est un service de Santé au Travail situé en Île-de-France.

Nos équipes pluridisciplinaires, rassemblant 200 professionnels qualifiés, vous proposent toutes les prestations en matière de prévention des risques professionnels et vous accompagnent dans la sensibilisation et l'information de vos salariés. **Notre zone d'intervention : Paris 7, 8, 15, 16 et 17^e arrondissements, Yvelines, Hauts-de-Seine, Seine-Saint-Denis.**



Direction de publication : Association Horizon Santé Travail. Comité de rédaction : Aurélien Matte, Jessica Abdo, Frédérique Bégot, Richard Dupré, Christelle Guédé, Nadia Lehau, Fabienne Zecri.

17 avenue du Maréchal Joffre, 92022 Nanterre cedex
01 41 37 82 82 - contact@horizonsantetravail.fr
www.horizonsantetravail.fr

