



## DES POSTURES POUR REDUIRE LES SITUATIONS DE HANDICAP MOTEUR OU VISUEL

### Posture assise en formation Travail sur écran ou de prise de notes

Le travail sur écran comme le travail de bureau peuvent aggraver des situations de handicap moteur ou visuel en formation, en amplifiant la fatigue visuelle, les douleurs au niveau des membres, les troubles musculo-squelettiques...

Cette fiche vise à offrir aux centres de formation des conseils pour développer l'accessibilité de leurs postes de formation, afin **de limiter l'aggravation de situations de handicap**. Toutefois, ces conseils peuvent être utiles à tous les publics en formation, dans un souci de prévention des risques professionnels.

Cette fiche a été élaborée par le CRFH avec l'appui du GIHP Aquitaine, partenaire spécialisé dans le champ du handicap moteur et du handicap visuel, conventionné par l'AGEFIPH dans le cadre des Prestations d'Appuis Spécifiques.

Réalisé en collaboration avec le



Unis pour l'autonomie



## POUR LIMITER LA FATIGUE POUVANT AGGRAVER LES SITUATIONS DE HANDICAP VISUEL :

Le travail sur écran ne crée pas de pathologies oculaires, mais peut-être l'amplificateur ou à l'origine d'une fatigue visuelle, oculaire ou générale.

### PRINCIPAUX SYMPTOMES

Fatigue visuelle	Fatigue générale	Fatigue oculaire
Eblouissement Vision moins nette	Maux de tête Sensation de fatigue	Picotements des yeux Sécheresse oculaire



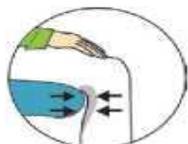
#### Pour une meilleure accessibilité du poste de formation :

- ✓ Régler la hauteur, l'inclinaison de l'écran en fonction de l'environnement de travail
- ✓ Régler les contrastes et la luminosité de l'écran en fonction de la clarté ambiante
- ✓ Régler la taille des caractères pour faciliter la lecture
- ✓ Veiller à l'absence de reflets ou de réverbérations sur écran mais aussi sur les supports proches (bureau, porte copie, etc...) susceptibles de gêner l'utilisateur
- ✓ Nettoyer régulièrement l'écran
- ✓ Prévoir des surfaces mates et non réfléchissantes pour la zone de bureau
- ✓ Penser à détacher le regard de l'écran en fixant un objet éloigné durant 20 secondes,
- ✓ Penser à effectuer des pauses toutes les 20 minutes, toutes les heures

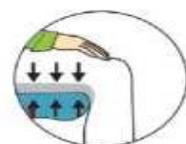
## POUR LIMITER LES SITUATIONS DE HANDICAP MOTEUR AU NIVEAU DES MEMBRES INFERIEURS :

Les troubles circulatoires sont parfois associés au phénomène de compression des jambes sur le siège en position assise.

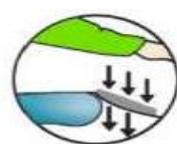
Un réglage optimal du siège permet de limiter ces inconforts.



Siège trop long



Siège trop haut



Siège trop court



#### Pour une meilleure accessibilité du poste de formation :

- ✓ Ajuster la hauteur de la table (si celle-ci est réglable)
- ✓ Compenser la hauteur des jambes par l'utilisation d'un repose-pied
- ✓ Prévoir sous le bureau un espace suffisant pour les jambes (entre 70 et 80 cm)

## POUR LIMITER LES SITUATIONS DE HANDICAP MOTEUR AU NIVEAU DES MEMBRES SUPERIEURS

De nombreuses personnes en situation de handicap souffrent de troubles associés qui se traduisent par un ensemble de symptômes ou de lésions au niveau des muscles, des gaines, des tendons, des ligaments ou des articulations. Ils sont liés à des facteurs biomécaniques, organisationnels ou encore psychosociaux.

La posture, la prise de notes ou le travail sur écran peut générer, voire amplifier certaines pathologies :

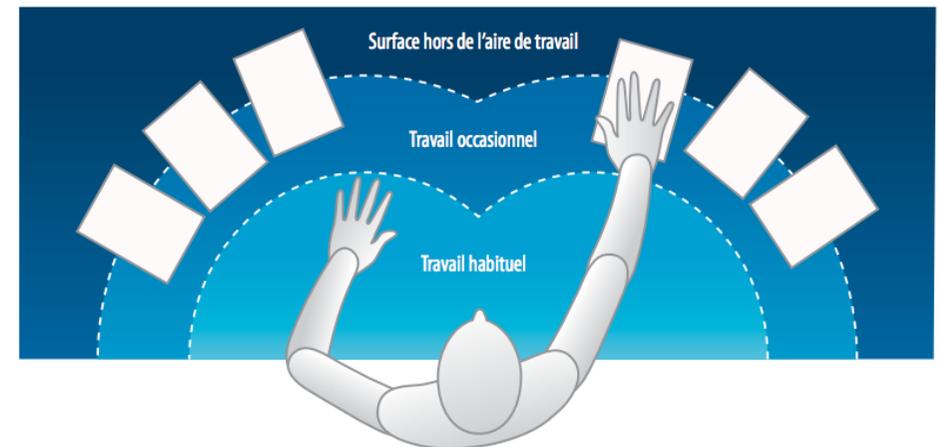
- ✓ Syndrome du canal carpien
- ✓ Cervicalgies
- ✓ Lombalgies
- ✓ Epicondylite (ou « coude du joueur de tennis ») et Epitrochléite (ou « coude du golfeur ») :

⇒ Inflammations localisées au niveau des tendons des extenseurs de la main et des doigts à leur insertion au coude



### Pour une meilleure accessibilité du poste de formation :

- ✓ Organiser le poste de travail pour éviter les postures inconfortables pouvant occasionner des douleurs
- ✓ Positionner les documents ou accessoires les plus utilisés en zone de travail occasionnel afin d'éviter les mouvements répétés d'hyper-extension des bras
- ✓ Positionner le clavier d'une manière la plus plane possible. Plus la hauteur du clavier est petite mieux est la position des mains et poignets. Si le clavier en dispose, replier les pattes qui se trouvent sous le clavier.
- ✓ Pour le travail sur ordinateur portable : utiliser un support-rehausseur + un clavier déporté ou mettre en place un écran + clavier et souris déporté



Pour utiliser le clavier, ne pas casser les poignets. Former un angle de 90° entre le bras et l'avant-bras. Pour permettre ou faciliter cet alignement horizontal des avant-bras, le coude peut être appuyé sur les accoudoirs du siège de bureau, ou sur le bureau.



Posture recommandée

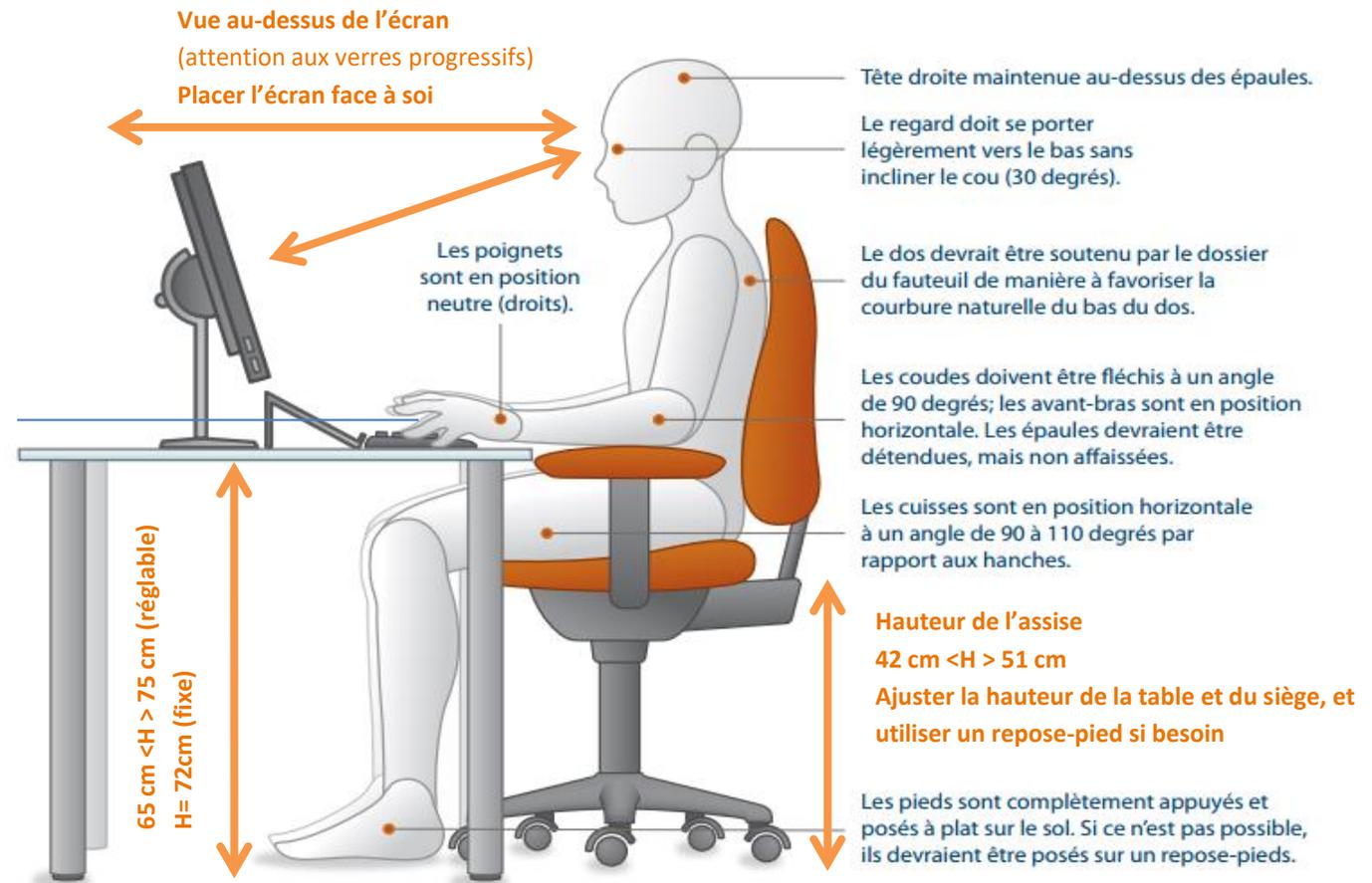


Posture à éviter

# ERGONOMIE DU POSTE DE FORMATION - Travail sur écran et/ou de prise de notes

## Quelques conseils à suivre et à adapter suivant l'environnement

- \* Distance œil-écran 50 à 70 cm (une longueur de bras)  
Ecran perpendiculaire aux fenêtres (distance > 1m50)
- \* Disposer le clavier directement face à soi, à 10/15 cm du bord du bureau
- \* Garder les bras près du corps lors de l'utilisation de la souris, la placer à la même hauteur que le clavier et près de soi
- \* Le bureau doit être placé de sorte qu'il n'y ait pas de fenêtre, ni devant, ni derrière l'opérateur



- ✓ Les pauses fréquentes mais de courte durée sont à privilégier
- ✓ L'alternance entre la position assise et la position debout est nécessaire. Cette polyvalence posturale permet de détendre les muscles et les articulations

Source : [www.prevention-dromeardeche.fr](http://www.prevention-dromeardeche.fr)



## Les astuces du



### Quelques exercices de Yoga des yeux... Pensez-y !



#### 1/ Le Palming

Je me cache les yeux dans les paumes de ma main.

Je les garde fermés durant 2 minutes.

**À quoi ça sert ?** L'obscurité complète et la chaleur des paumes des mains permettent de mettre les yeux et le système nerveux au repos.

#### 2/ Exercice proche-lointain

Les yeux ont besoin de changement. Veillez à varier régulièrement les distances de vision.



#### 3/ Suivez votre œil intérieur

Gardez la tête immobile, imaginez une forme et dessinez son contour dans le vide avec les yeux.

Par sa forme infinie, le « huit » est un bon exemple.



#### 4/ L'horloge

Imaginez une immense horloge qui va du sol au plafond. A votre rythme, suivez lentement du regard le tour du cadran, les yeux ouverts ou fermés. Vous pouvez également dessiner l'arrondi du cadran avec votre doigt et le suivre du regard.

### Un peu de gym pour les poignets... Pensez-y !

#### *2 exercices d'étirement du poignet pour soulager le canal carpien*

**1/** En position assise, placez vos coudes sur votre bureau. Joignez vos mains, les doigts vers le haut. En maintenant les paumes ensemble, abaissez doucement vos poignets vers le bureau jusqu'à ce que vous sentiez un étirement. Maintenez cette position pendant 5 à 7 secondes.

**2/** Bras tendus, placez une main sur les doigts de l'autre main en extension. Appuyez doucement vers vous, jusqu'à ce que vous sentiez un étirement. Maintenez cette position pendant 3 à 5 secondes, puis relâchez. Répétez l'exercice 3 fois. Poussez ensuite sur le dos de la main, main en flexion.

