

Activités de bureau

Définition et enjeux

Les activités de bureau dites sédentaires semblent *a priori* confortables. Pourtant, les employés de bureau sont eux aussi exposés à des risques professionnels nombreux allant de la fatigue visuelle en passant par les Troubles musculosquelettiques et allant même jusqu'à la blessure.

La prévention des risques professionnels des personnels de bureau doit donc être prise en compte par l'employeur au même titre que les autres risques.

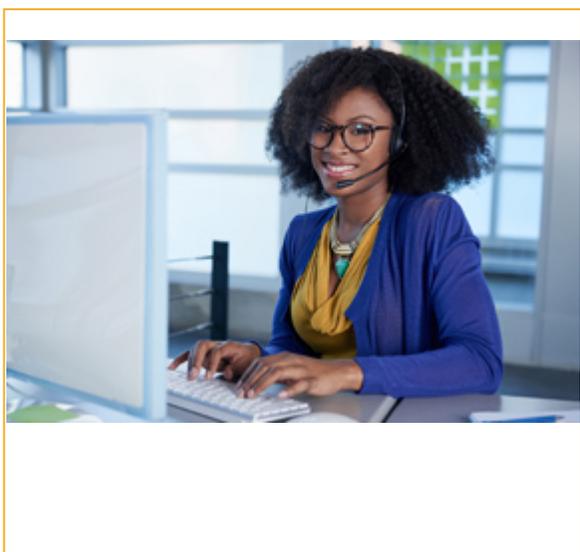
Des méthodes de management plus axées sur le bien-être du personnel, des aménagements ergonomiques des bureaux et des postes, des formations aux postures au bureau et au travail sur écran permettent donc de réduire les risques professionnels liés aux activités de bureau et ainsi d'améliorer la santé et la sécurité du salarié.

L'essentiel

Quels sont les troubles les plus fréquents ?

- **La fatigue visuelle**

Travailler devant un écran pendant plusieurs heures d'affilée peut entraîner une fatigue visuelle : lourdeur des globes oculaires, rougeurs, picotements, éblouissements, myopie temporaire, maux de tête. La fatigue visuelle sera d'autant plus marquée s'il y a des reflets sur l'écran, si l'éclairage de la pièce est inapproprié, si l'écran est mal placé ou trop proche des yeux, ... Un défaut visuel non corrigé augmentera aussi la fréquence des symptômes oculaires. Tous ces symptômes disparaissent avec du repos, il faut donc veiller à faire des pauses en fonction de l'intensité du travail sur écran et du type de tâche.



Pour un travail d'intensité normale, c'est au moins **15 mn de pause après 2 heures d'activité**, pour un régime intensif (travail au rendement ou cadence imposée), c'est **10 mn après environ 50 mn**. La lecture de documents-papier ne constitue pas une pause.

Il faut **éviter les éblouissements ou les reflets sur l'écran**, et **privilégier son emplacement perpendiculairement aux fenêtres**. Si, malgré tout, les opérateurs ont le soleil dans les yeux ou sur leur écran au cours de la journée, il faut équiper les fenêtres de stores, de préférence à lames verticales, qui permettent de moduler facilement la luminosité.

- **Les troubles musculo-squelettiques (TMS)**

Le travail sur écran impose une posture statique prolongée. Moins la posture est ergonomique, et plus le risque de TMS douloureux est élevé (tendinite, syndrome du canal carpien, etc.). Les muscles et tendons touchés sont essentiellement ceux de la nuque, des épaules, de la région lombaire, des poignets et des mains.

Le stress joue également un rôle dans l'apparition des TMS. Ainsi, lorsque l'on est stressé, on est plus contracté que d'ordinaire. En conséquence, les muscles ne peuvent pas se relâcher complètement au repos.

La façon d'utiliser le clavier et la souris exerce aussi une influence sur la survenue de TMS. Ainsi, un appui continu du poignet pendant la frappe, ou une souris éloignée de l'opérateur, constitue autant de situations à risque de TMS des membres supérieurs. Ces TMS sont réduits si le poste de travail est aménagé de façon ergonomique. Les pauses pour éviter les troubles visuels servent aussi à prévenir les TMS, le mieux est d'en profiter pour bouger, s'étirer.

Le **mobilier** (fauteuil, table, souris, clavier, porte-copie, repose-pieds) doit être choisi et réglé en fonction de chaque utilisateur. Les pieds doivent reposer à plat sur le sol ou sur un repose-pieds, l'angle que font le bras et l'avant-bras doit être compris entre 90 et 135° (l'avant-bras doit également reposer sur le bureau), le haut de l'écran doit être à hauteur des yeux pour éviter les douleurs cervicales, et le clavier à 10 cm du bord du bureau, etc.

▪ **La fatigue auditive**

Les conversations téléphoniques des collègues, le bruit des appareils de bureau, des sonneries, de la climatisation.... Pour réduire ce risque, l'employeur peut envisager des aménagements des bureaux et quelques paramétrages simples du matériel (mode silencieux des ordinateurs ou téléphones, réglage du volume des casques téléphoniques...).

▪ **Les risques liés au travail en milieu confiné**

En milieu clos, il existe des risques de pollution de l'air dus à la cohabitation de plusieurs collègues ajoutée à une mauvaise aération ou climatisation. Les virus ou bactéries évoluant ainsi provoquent des maladies respiratoires. Aussi, les contacts de la peau avec les claviers, combinés téléphonique, poignées de portes génèrent des maladies digestives. Des aménagements permettant une ventilation optimale et un espace suffisant pour chaque salarié ainsi qu'un entretien hygiénique régulier des locaux contribuent à réduire ce risque.

▪ **Les risques organisationnels**

Certaines méthodes de management provoquent des risques psychosociaux qui nuisent à la fois à la santé des employés de bureau et à l'efficacité de l'entreprise.

▪ **Le stress de la relation avec la clientèle**

Le salarié est confronté à l'incivilité, l'agressivité ou même à la violence physique des clients et usagers. Ces facteurs de stress affectent le moral et la santé du salarié. Des aménagements des espaces d'accueil du public ainsi que des formations à la prévention des risques liés aux incivilités et violences externes contribuent à la diminution de ces risques.

▪ Les risques physiques

Les chutes : Couloirs encombrés, escaliers sans rampes, passages étroits entre des meubles sont à l'origine des **chutes de plain-pied** et des ecchymoses, foulures... qui en résultent. Chuter d'un escabeau ou d'une chaise pour attraper un dossier posé sur le haut d'une armoire peut provoquer des traumatismes.

>> Voir notre page : [Chutes et glissades](#)

Les blessures: Les petits matériels de bureau (ciseaux, cutter, massicots...) peuvent être à l'origine de coupures et de surinfections des doigts et de la main.



Nous vous accompagnons

Le Département des Risques Professionnels informe, accompagne les employeurs et salariés dans leur démarche de prévention des risques liés aux activités de bureau.

Le DRP propose aussi des [formations](#) à la prévention : **[des Troubles musculo-squelettiques, des risques psychosociaux, des risques liés aux incivilités et violence externes.](#)**

>> 0596 66 76 19 | prevention972@cgss-martinique.fr

Documentation utile

- Préconisations du DRP "Accidents de Plain-Pied": [Tous secteurs](#)

- [Le travail sur écran en 50 questions - ED 923, INRS](#)

- [L'aménagement des bureaux : principales données ergonomiques - ED 23, INRS](#)

>> Voir nos pages : [Formation](#) | [Incivilités et agression](#) | [Prévention des TMS](#) | [Risques psychosociaux](#)
