

Mon poste de travail est-il bien aménagé ?

Le Guide pour un confort optimal au poste de travail : Auto-évaluation et recommandations de réglage



1. Hauteur du plan de travail et posture générale



En fin de journée :

- ☐ Mes épaules sont relevées lorsque je travaille
- ☐ Je dois lever les bras pour utiliser mon clavier
- ☐ Je sens une tension dans la nuque
- ☐ Mes poignets sont cassés vers le haut
- ☐ Je me sens "tassé" devant mon bureau

Résultat : Si 2 cases ou plus sont cochées, la hauteur du poste de travail est probablement à revoir.

Réglage recommandé : Les avant-bras doivent être horizontaux, les coudes à environ 90° et les épaules totalement relâchées.

2. Position de l'écran

En fin de journée :

- ☐ Je baisse souvent la tête
- ☐ Je relève le menton pour lire
- ☐ J'ai mal à la nuque
- ☐ Je me rapproche de l'écran
- ☐ Je tourne régulièrement la tête pour regarder l'écran

Résultat : Si 2 réponses ou plus sont cochées, la position de votre écran est probablement inadaptée.

Réglage recommandé : Le haut de l'écran doit arriver à la hauteur des yeux. Distance idéale : 50 à 70 cm. L'écran doit être parfaitement en face de vous.

3. Clavier et souris

En fin de journée :

- ☐ J'ai mal au poignet
- ☐ Je tends le bras pour atteindre la souris
- ☐ Mon poignet repose sur une arête du bureau
- ☐ Je serre fortement la souris
- ☐ Je ressens une gêne dans l'avant-bras

Résultat : Si 2 réponses ou plus sont cochées, votre zone de travail est à optimiser.

Réglage recommandé : Le clavier doit être proche du bord du bureau. La souris doit être au même niveau. Les poignets restent droits. Les avant-bras sont soutenus.



Astuce de Poulpi : Prenez 10 secondes pour relâcher vos épaules avant de travailler.

4. Organisation du poste de travail



En fin de journée :

- ☐ Je cherche souvent mes affaires
- ☐ Je dois tendre le bras pour attraper mon téléphone
- ☐ Mon bureau est souvent encombré
- ☐ Je tourne régulièrement le buste
- ☐ Je me cogne dans des objets sous le bureau

Résultat : Si 2 réponses ou plus sont cochées, votre espace de travail manque probablement d'ergonomie.

Réglage recommandé : Les objets utilisés plusieurs fois par heure doivent rester à moins de 30 cm. Libérez l'espace sous le bureau.

5. Lumière et fatigue visuelle

En fin de journée :

- ☐ J'ai souvent mal aux yeux
- ☐ Je plisse les yeux
- ☐ Je suis gêné par des reflets
- ☐ Je termine la journée avec un mal de tête
- ☐ Je règle souvent la luminosité de mon écran

Résultat : Si 2 réponses ou plus sont cochées, votre environnement lumineux est probablement inadapté.

Réglage recommandé : Évitez les reflets directs. Placez l'écran perpendiculairement aux fenêtres, mettez des stores. Adaptez la luminosité de l'écran à celle de la pièce.

6. Téléphone et accessoires

En fin de journée :

- ☐ Je coince le téléphone entre mon épaule et mon oreille
- ☐ Je tourne souvent le buste pour répondre
- ☐ Mes accessoires sont difficiles à atteindre
- ☐ Je dois me lever plusieurs fois pour chercher du matériel
- ☐ Mon téléphone est posé derrière mon écran

Résultat : Si 2 réponses ou plus sont cochées, votre organisation de travail mérite quelques ajustements.

Réglage recommandé : Placez les accessoires utilisés quotidiennement dans votre zone de confort. Si vous téléphonez régulièrement, privilégiez un casque.



Astuce de Poulpi : Support d'écran, bras articulé, porte-documents ou casque : de petits équipements pour un grand confort.

7. Variabilité des postures



En fin de journée :

- ☐ Je reste assis toute la journée
- ☐ Je ne me lève que pour les pauses
- ☐ Je ressens des raideurs
- ☐ Je finis la journée fatigué sans avoir bougé
- ☐ Je ne change jamais la hauteur de mon poste

Résultat : Si 2 réponses ou plus sont cochées, votre corps manque de mouvement.

Réglage recommandé : Alternez les positions. Levez-vous 2 à 3 minutes toutes les heures. Profitez des appels pour marcher.

Synthèse de votre diagnostic

- ✓ **0-7 cases cochées** Votre poste semble bien aménagé.
- **8-14 cases cochées** Quelques optimisations amélioreront nettement votre confort.
- **15-21 cases cochées** Votre environnement mérite une analyse ergonomique approfondie.
- **22+ cases cochées** Plusieurs facteurs de risque. Diagnostic personnalisé recommandé.

Le saviez-vous ?

L'aménagement du poste de travail influence directement : la fatigue musculaire, la concentration, la productivité, les douleurs chroniques, et même la qualité des échanges avec vos collègues. Un poste bien conçu améliore durablement la performance.

Besoin d'aide ?

Nos experts en ergonomie peuvent vous accompagner dans l'optimisation de votre poste de travail. Contactez-nous pour réaliser un diagnostic personnalisé directement sur site.



Astuce de Poulpi : Levez-vous au moins une fois par heure, même pendant une minute. Votre corps a besoin de mouvement.