



## **Kiné Ouest Prévention**

Centre Eleusis – BP 60004 – 22196 PLERI N Cedex

Tel : 02.96.58.09.02. – Fax : 02.96.58.09.03.

E-mail : [kine.ouest.prevention@wanadoo.fr](mailto:kine.ouest.prevention@wanadoo.fr)

### **Fiche conférence 2**

#### **Conférence « prévention et santé au bureau »**

##### **Contexte :**

- La tertiarisation du travail et la révolution micro-informatique des 20 dernières années n'ont pas été accompagnées d'une information suffisante des personnels administratifs, concernant leur nouvel environnement de travail. Les plaintes et arrêts de travail liés aux contraintes posturales, visuelles et psychosociales se multiplient.
- Pourtant, la connaissance des principes simples de réglage et d'aménagement du poste de travail et la pratique d'exercices de détente contribuent à améliorer le confort physique des personnes travaillant sur écran.
- Cette information est complémentaire de la démarche globale d'amélioration des conditions de travail (organisation du travail – aménagement et éclairage des espaces tertiaires – mobiliers et sièges mieux adaptés). Elle peut être complétée par un atelier pratique (cf Fiche Action N° 3.3) ou par une formation (cf Fiches Formation N° 3.1 et 3.2).

##### **Objectifs :**

- Sensibiliser les participants aux principaux moyens de confort et de santé au travail en milieu administratif.
- Leur donner les principes d'aménagement et de réglage du poste de travail.

**Public Ciblé :** 10 à 30 agents et cadres des établissements et services administratifs.

**Durée :** 3H éventuellement précédées d'une visite préparatoire permettant d'adapter le contenu de la conférence aux particularités de l'établissement

##### **Visite préparatoire :**

- Entretien avec un représentant de la direction et le médecin du travail, visite des services concernés et entretien avec les cadres.
- Entretien et questionnaire individuel des contraintes avec quelques opérateurs des services concernés, prises de vues.

NB : pendant la visite les participants sont à leur poste.

**Conférence :**

- Les facteurs du confort et de la santé au bureau.
- Travail sur écran et confort visuel.
- Station assise et confort postural.
- Les ambiances physiques (bruit, température, éclairage, hygrométrie...).
- Le stress au travail en milieu administratif
- Comment régler son siège et son écran.
- Comment aménager son poste et son plan de travail.
- Les exercices de détente visuelle et posturale.
- Réponses aux questions.

**Supports :**

- un diaporama couleur « Powerpoint » (présentation rétro ou vidéo projecteur).
- un poste pédagogique reconstitué (siège, plan de travail, écran et clavier, accessoires).
- Eventuellement, les prises de vue photos et vidéos effectuées dans l'établissement pendant la visite préparatoire.

**Intervenant :** Un kinésithérapeute, formateur consultant en santé au travail.

**Pour tous renseignements complémentaires :**

**Christian MEIGNAN**, Responsable Régional

**Kiné Ouest Prévention, Centre Eleusis, BP 60004, 22196 Plérin cedex**

☎ 02.96.58.09.02 Fax : 02.96.58.09.03

E.mail : [kine.ouest.prevention@wanadoo.fr](mailto:kine.ouest.prevention@wanadoo.fr)

Site Internet : [www.kine.ouestprevention.com](http://www.kine.ouestprevention.com)

**N° d'Organisme Formateur : 53 22 03 19422 - N° de Siret : 388 050 890 000 36**