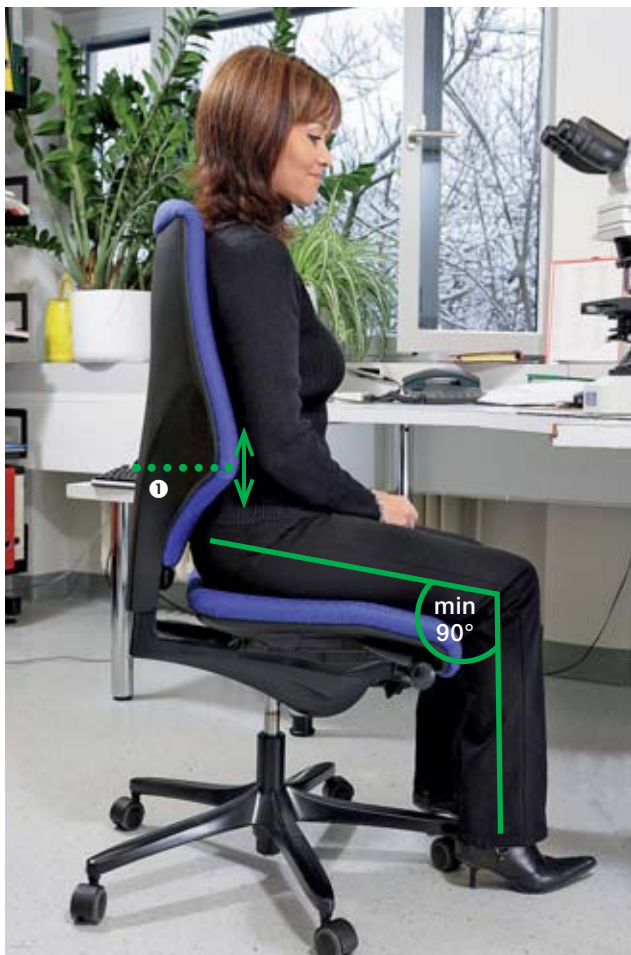




Travail au microscope

Conseils pour votre santé et votre bien-être

Les conseils figurant dans cette brochure vous permettront d'adapter votre poste de travail de manière optimale. Le travail au microscope s'accompagne souvent de postures statiques pouvant occasionner des douleurs dans la nuque, le dos ou les yeux et parfois même les poignets. Ces problèmes sont particulièrement fréquents lorsqu'il s'agit de microscopes qui ne sont pas réglables en fonction des besoins individuels ou n'offrent pas suffisamment de possibilités de réglage.



1. Installez-vous confortablement.

- Faites en sorte que votre **dos** exerce une légère pression sur le dossier de votre siège. L'appui lombaire ① doit être situé à hauteur de la ceinture.
- Vos **cuisses** doivent occuper toute la surface du siège, avec quelques centimètres d'espace à l'arrière des genoux.



2. Gardez la tête droite sans forcer ...

Table non réglable en hauteur

- Réglez la **hauteur de l'assise** de façon à pouvoir travailler en ayant le dos bien droit et la tête légèrement penchée en avant, sans aucune tension musculaire.
- Si vos pieds ne reposent pas entièrement à plat sur le sol, utilisez un **repose-pieds**.

Table réglable en hauteur

- Installez-vous confortablement comme décrit au paragraphe précédent. Réglez la **hauteur de la table** de façon à pouvoir travailler avec le dos bien droit et la tête légèrement penchée en avant, sans aucune tension musculaire.



3. ... Même avec un petit microscope.

- Placez l'appareil sur un **support rigide** de façon à pouvoir travailler en gardant la tête dans une position naturelle.
- Pour optimiser la position de l'oculaire, vous pouvez éventuellement utiliser un **support incliné**. Vous pouvez également incliner légèrement le plan de travail ou placer des cales sous les pieds à l'arrière de la table.



4. Utilisez un repose-poignets.

- Placez vos avant-bras à l'horizontale sur la table et relâchez vos épaules. Vos coudes forment un angle d'environ 90°.
- L'inconfort dû aux arêtes vives du bord de la table peut être éliminé au moyen d'un repose-poignets.
- Vos poignets doivent rester droits lorsque vous travaillez.
 - Si vous devez manipuler le bouton de réglage ①, vous pouvez prendre appui sur des accoudoirs inclinés.
 - Une extension de la molette ② peut être utile pour positionner correctement certains objets.



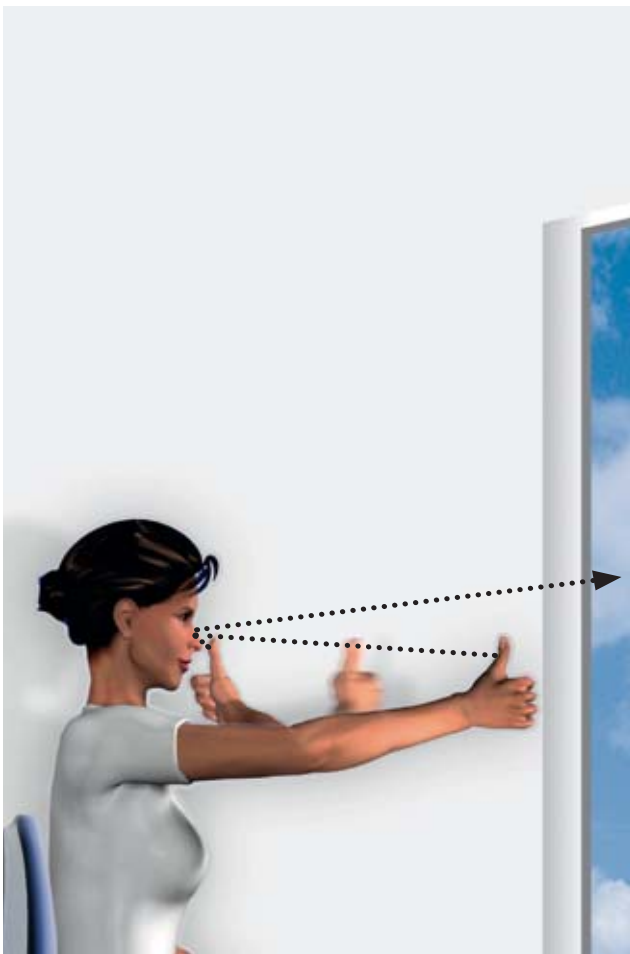
5. Faites des pauses.

- Interrompez régulièrement le travail et étirez-vous brièvement en arrière avec les **mains derrière la nuque**.
- Faites une pause pour **relâcher les tensions** au plus tard après une heure au microscope.



6. Etirez-vous.

- Asseyez-vous à l'avant du siège en plaçant vos pieds dans l'axe des hanches. Saisissez d'une main le bord du siège et placez l'autre main sur la tête en exerçant une légère pression en direction de l'épaule.
- Croisez les doigts et tendez vos bras en tournant les paumes en avant.
- Levez-vous et faites quelques pas.



7. Décontractez vos yeux.

- Regardez au loin ou fixez un point éloigné avant d'utiliser le microscope.
- Décontractez vos muscles oculaires.
 - Faites rouler vos yeux en effectuant des mouvements circulaires.
 - Tendez les bras, fixez vos pouces, rapprochez-les de votre visage, puis éloignez-les à nouveau.
 - Posez les paumes de vos mains sur vos yeux fermés durant une minute sans exercer de pression.

Suva

Protection de la santé
Case postale, 6002 Lucerne

Renseignements

Tél. 041 419 58 51
ergonomie@suva.ch

Commandes

www.suva.ch/waswo-f
Fax 041 419 59 17
Tél. 041 419 58 51

La première version de cette publication a été conçue en collaboration avec le Dr Daniela Ochsner et le Prof. Dr Jan-Olaf Gebbers de l'Institut de pathologie de l'Hôpital cantonal de Lucerne.

Auteur

Suva, secteur physique, team ergonomie

Reproduction autorisée, sauf à des fins commerciales, avec mention de la source.

1^{re} édition: avril 2005

Edition revue et corrigée: avril 2014

Référence

84026.f